Oregon SCIENTIFIC

Ssmart Watch
Modelo: SE900/RA900

MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Introdução **2**
Artigos Incluídos Na Embalagem **2**
Botões De Controle **2**
Visor / Tela **2**
Usar O Relógio Pela Primeira Vez **2**
Configurar O Seu Relógio **2**
Sair Da Tela De Horas 2
Configurar Perfil Das Horas **2**
Configurar Perfil Do Usuário **3**
Aplicação Oregon Scientific **4**
Obter Um Perfil 4
Configurar Perfis De Exercício **4**
Conectar Ao Telefone **4**
Transferir Perfis Para O Relógio 4
Transferir Dados Para O Dispositivo Móvel 5
Atualização Do Sistema 5
Configuração Do Sensor **6**
Adicionar Um Dispositivo De Sensor 6
Remover Um Dispositivo De Sensor 6
Iniciar O Exercício **7**
Perfil Corrida **8**
Configuração 8
Referências Úteis 9
Ver O Registo Do Exercício Durante A Corrida 10
Ver O Registo Do Exercício Depois Da Corrida 10
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo 11
Perfil Ciclismo **12**
Configuração 12
Referências Úteis 12
Ver O Registo Do Exercício Enquanto Anda De Bicicleta 12
Ver O Registo Do Exercício Depois De Andar De Bicicleta 13
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo 14
Perfil Natação **15**
Configuração 15
Ver O Registo Do Exercício Enquanto Nada 15
Ver O Registo Do Exercício Depois De Nadar 16
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo 17
Perfil Exercício Físico **18**
Configuração 18
Referências Úteis 19
Ver O Registo Do Exercício Enquanto Faz Exercício Físico 19
Ver O Registo Do Exercício Depois Do Exercício Físico 19
Ver O Registo Do Exercício No Aplicativo 20
Perfil De Actividade **21**
Referências Úteis 21
Ver Registo Depois Da Actividade 21
Ver O Registo Da Atividade No Aplicativo 22
Perfil Meteorologia **23**
Configuração 23
Ver A Temperatura E Previsão Do Tempo 23
Ver A Previsão Do Tempo No Aplicativo 23
Perfil Caminhada **24**
Configuração 24
Ver Os Registos Durante A Caminhada 24
Ver Os Registos Depois Da Caminhada 24
Ver O Registo Da Caminhada No Aplicativo 25
Perfil Pesca **26**
Configuração 26
Ver O Estado Durante A Pesca 26
Ver O Registo Da Pesca No Aplicativo 27
Resistência À Água **27**
luz de fundo **27**
Substituição Da Pilha **27**
Especificações **28**
Precauções **29**
Sobre A Oregon Scientific **29**
Ce – Declaração De Conformidade **29**

INTRODUÇÃO

Obrigado por ter adquirido o Relógio Ssmart da Oregon Scientific ™ como acessório de esporte, que pode ser uma fantástica ferramenta de motivação compatível com a aplicação que pode transferir para o seu dispositivo móvel, como Smartphone ou tablet PC. Este relógio multifuncional pode ajudá-lo a atingir e a manter sistematicamente o seu nível de exercício ideal. Partilhe os seus benefícios de exercício com os seus amigos e família!

O relógio é atualmente compatível com o iPhone 4S/iPhone 5/iPad 3 que possuem o logotipo Bluetooth SMART READY para alcançar uma ligação de transmissão confiável. Obtenha as últimas informações de compatibilidade no nosso sítio Web **http://ssmart.oregonscientific.com**.

Pode adquirir os nossos acessórios separadamente, como o Cinto de Peito em Tecido Bluetooth Smart (SZ999) e o Bluetooth Smart Bike Pod (AD262) para maximizar o desempenho do seu relógio (confirmar disponibilidade na Oregon Scientific Brasil).

IMPORTANTE Este relógio é somente para fins esportivos e não para substituir qualquer dispositivo médico.

Aviso de patente: Este produto está em vias de obter a patente norte-americana e europeia.

ARTIGOS INCLUÍDOS NA EMBALAGEM

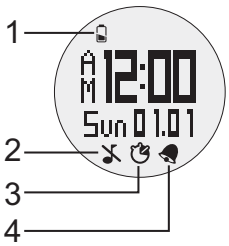
A embalagem deverá incluir os seguintes artigos :

1 relógio SE900 ou RA900
1 pilha de lítio CR2032 3V (já inclusa no relógio)
1 cartão de garantia da Oregon Scientific ™
1 Guia de Início Rápido

BOTÕES DE CONTROLE

1. Botão superior (**1**): Iniciar/parar o cronômetro; aumentar o valor da configuração; introduzir as definições do perfil
2. Botão do meio (**2**): Alternar entre perfis/telas; alternar os dados; confirmar a configuração
3. Botão inferior (**3**): Diminuir o valor da configuração; entrar na memória para ver os registros; entrar na configuração; registrar uma volta enquanto o cronômetro está contando; sair da tela atual e voltar para a tela anterior
4. Tocar no vidro para ativar a luz de fundo

VISOR DO ECRÃ

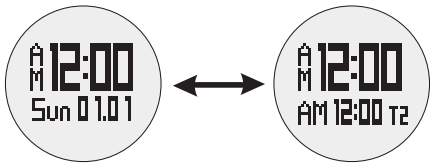


1. : Indica que a carga da bateria está baixa ou que está quase vazia
2. : Indica que o som bip está desligado
3. : Indica que o temporizador de exercício está ativado; pisca enquanto está contando
4. : Indica que o alarme está ligado

USAR O RELÓGIO PELA PRIMEIRA VEZ

Depois de retirar o relógio da embalagem, manter pressionado o botão superior(**1**) para ativá-lo até que a tela apresente as horas.

Premir o botão superior (**1**) para alternar os visores entre as horas predefinidas **Time 1** (Horas 1) e **Time 2** (Horas 2). Premir o botão do meio (**2**) para continuar a acertar as horas do perfil.



ACERTAR O RELÓGIO

IMPORTANTE

- Para que os cálculos dos seus exercícios sejam precisos, recomenda-se que acerte o relógio e configure os perfis de usuário antes de fazer exercício.
- Lembre-se de configurar os perfis depois da substituição da pilha ou de uma reinicialização.

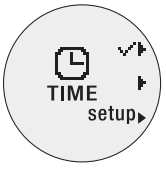
SAIR DA TELA DAS HORAS PREDEFINIDAS

Manter pressionado o botão do meio (**2**) para sair de qualquer tela e voltar diretamente para os visores da tela das horas predefinidas a qualquer momento.

PERFIL PARA CONFIGURAR AS HORAS

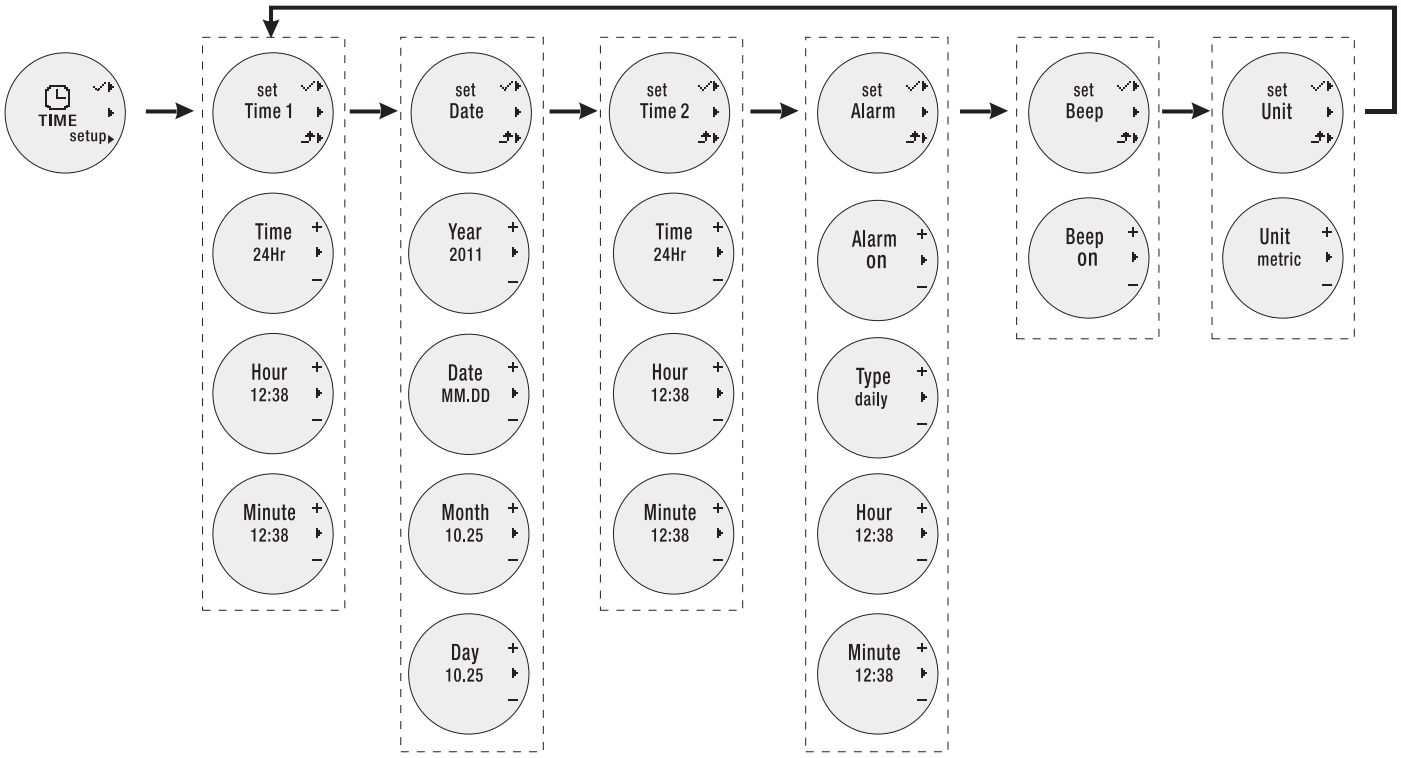
Depois de iniciar o relógio pela primeira vez, pode entrar no modo **TIME setup** (Acertar as horas) premindo o botão do meio (**2**).

1. Pressionar o botão inferior (**3**) para configurar pela ordem.
2. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar a opção a acertar. Estas são: **Time 1** (Horas 1), **Date** (Data), **Time 2** (Horas 2), **Alarm** (Alarme), **Beep** (Som bip) e a **Unit** (Unidade) de medição.



Depois de selecionar uma opção, pressionar os seguintes botões para editar as definições :

1. Pressionar o botão superior (**1**) para começar a configurar a tela.
2. Pressionar o botão superior (**1**) pra aumentar o valor ou selecionar a opção; pressionar o botão inferior (**3**) para diminuir o valor ou selecionar a opção.
3. Pressionar o botão do meio (**2**) para guardar a configuração e ir automaticamente para outra tela de configuração (se aplicável).



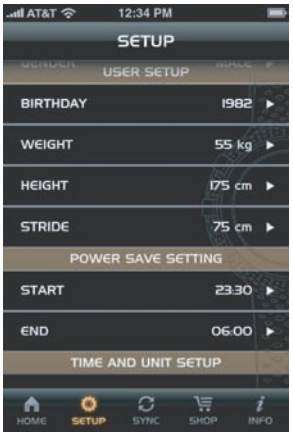
NOTA Se você quiser voltar para a tela da hora atual, volte para o modo de configuração de horas (**TIME**) e depois pressionar o botão superior (**1**).

NOTA Se o alarme estiver ligado, o ícone é visualizado na tela até que você configure o alarme para desativado.

NOTA Pode configurar de forma independente o alarme para **daily** (diário) / **weekday** (dia da semana) / **weekend** (fim-de-semana).

NOTA Se o relógio tiver pilhas fracas, o som bip é automaticamente desligado sem a visualização de .

CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO



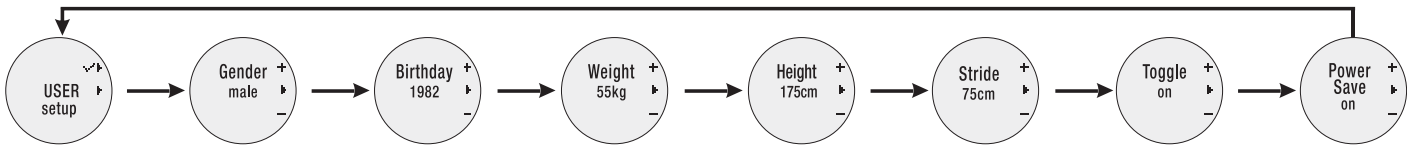
Você pode escolher a configuração do perfil do usuário ou fazer o download de perfis de exercícios depois de configurar o perfil das horas, mas sugerimos que você configure o perfil do usuário antes de fazer exercício.

Você pode configurar o perfil do usuário através do aplicativo no seu dispositivo móvel e atualizar o perfil para o relógio.

No modo **USER setup** (Configuração de usuário), pressionar o botão superior (**1**) e continuar para configurar o seu perfil de usuário de acordo com a seguinte ordem: **Gender** (Sexo), **Birthday** (Data de nascimento), **Weight** (Peso) (e unidade de medição), **Height** (Altura) (e unidade de medição), **Stride** (Passo) (e unidade de medição), **Toggle** (Alternar) e **Power Save** (economia de energia), pressionando os seguintes botões:

1. Pressionar o botão superior (**1**) para aumentar o valor ou selecionar a opção; pressionar o botão inferior (**3**) para diminuir o valor ou selecionar a opção.
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para gravar a configuração e ir automaticamente para outra tela de configuração.

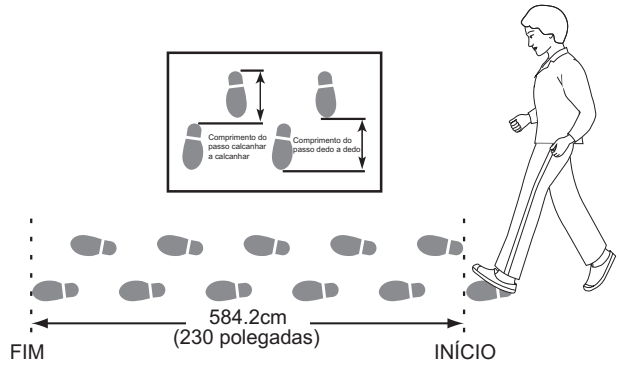
DICA O comprimento do passo é a distância entre a ponta do seu dedo do pé principal e da ponta do dedo do seu pé para trás, enquanto você anda um ritmo, ou também pode ser medido pelo calcanhar de seus pés como referência. Para medir corretamente o comprimento da passada individual, você pode adar uma distância do seu ritmo normal, e depois ser dividido pelos ritmos, o valor médio pode ser usado para introduzir no relógio como uma extensão da passada.



Por exemplo, os passos totais dados na caminhada são 10, e a distância percorrida 584,2 cm. Assim, o valor médio do passo é 59 cm.

Distância total ÷ Passos dados = Comprimento médio do passo

584,2 ÷ 10 = 59 cm



NOTA Durante o exercício, se pretender que o relógio alterne automaticamente os dados do exercício, ligar a funcionalidade **Toggle** (Alternar).

NOTA Se a funcionalidade **Power Save** (Economia de Energia) estiver em **on** (ligada), o relógio entra no modo inativo em 30 minutos sem pressionar nenhum botão durante as 23h e as 6h. Tocar na lente para visualizar novamente a tela. Pode definir a duração de tempo desejada em **POWER SAVE SETTING** (Configuração da função Economia de energia) no aplicativo.

NOTA Pode também alterar a hora e a configuração da unidade de medição através da aplicação.

IMPORTANTE Restaurar o perfil de usuário se o relógio for utilizado por outra pessoa.

APLICATIVO OREGON SCIENTIFIC

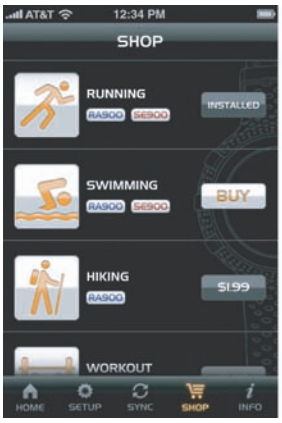
Transfira o aplicativo Oregon Scientific para o seu dispositivo móvel. Está disponível na Apple App Store (versão iOS) ou Google Play Store (versão Android em breve). Podem ser transferidos diferentes perfis de exercícios grátis ou adquiridos diretamente a partir do aplicativo.

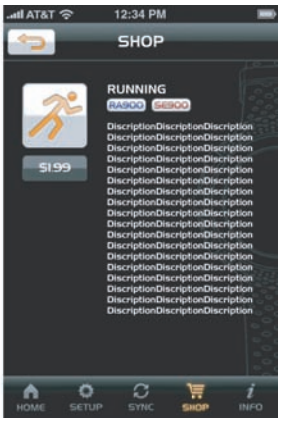
DICA Para uma pesquisa rápida do aplicativo, introduza 'Ssmart Watch' como palavra-chave em buscar.

ADQUIRIR UM PERFIL

No modo SHOP (Loja), os perfis são apresentados na tela. Se algum perfil foi instalado no seu relógio, é visualizado INSTALLED ao lado do ícone desse perfil.

Se pretender adquirir um perfil, toque no ícone do preço $1.99 e depois é visualizado BUY . Para confirmar a compra, toque novamente em BUY . Visualizará os pormenores do perfil e continuará com o processo de pagamento.





CONFIGURAR PERFIS DE EXERCÍCIO

Existem vários perfis de exercício na aplicação da Oregon Scientific que podem ser transferidos, como referido abaixo :

- Corrida
- Ciclismo
- Natação
- Exercício físico
- Atividade
- Pesca

Exceto os perfis acima, o modelo RA900 pode ser instalado exclusivamente com os perfis abaixo.

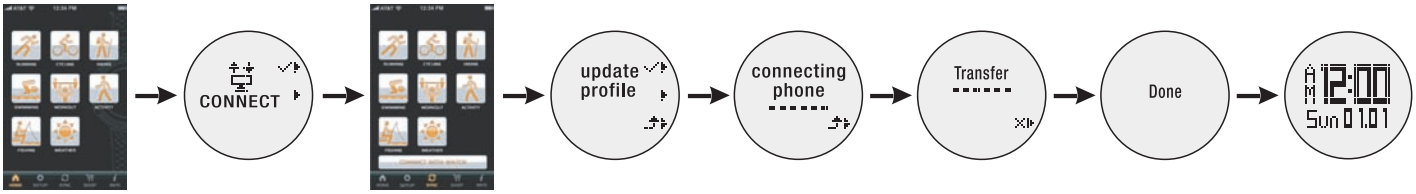
- Caminhada
- Meteorologia

LIGAR AO TELEFONE

TRANSFERIR PERFIS PARA O RELÓGIO

Pode transferir os perfis de exercício pretendidos do aplicativo para o seu relógio. Selecionar até 3 perfis que podem ser alterados a qualquer momento.

1. No modo HOME , toque e selecione os perfis de exercícios pretendidos no dispositivo móvel e depois toque em SYNC .
2. Pressionar e alternar o botão do meio (**2**) no relógio para entrar no modo **CONNECT** (Ligar). Pressionar o botão superior (**1**) para confirmar.
3. Tocar em **CONNECT WITH WATCH** (Ligar com o relógio) no dispositivo móvel para iniciar a sincronização ao mesmo tempo que pressione novamente o botão superior (**1**) no relógio. É visualizado **Done** (Concluído) no relógio quando a ligação e a transferência forem concluídas com sucesso.



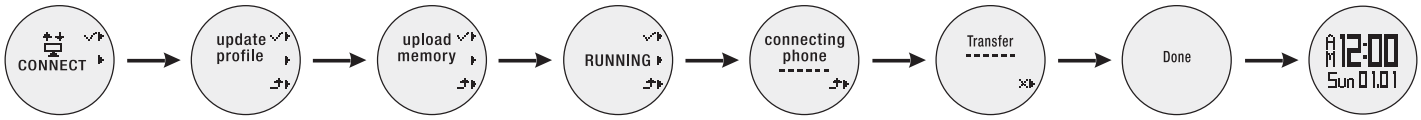
Ícone	Significado
	O dispositivo móvel está procurando o relógio para estabelecer a ligação.
	Depois de efetuada a ligação com sucesso, é iniciada a transferência.

NOTA Se a pilha estiver fraca, é visualizado **pls change batt.for update** (substituir a pilha para atualização) e você não pode seguir em outras telas.

TRANSFERIR DADOS PARA O DISPOSITIVO MÓVEL

Pode transferir dados do relógio para a aplicação.

1. No modo **CONNECT** (Ligar), pressionar o botão superior (**1**) para entrar e alternar o botão do meio (**2**) para entrar no visor **upload memory** (Transferir memória).
2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar e selecionar um perfil de exercício; alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o perfil desejado, e depois pressionar o botão superior (**1**) para começar a transferência.
3. Tocar em **CONNECT WITH WATCH** (Conectar com o relógio) no dispositivo móvel para iniciar a sincronização ao mesmo tempo que pressione novamente o botão superior (**1**) no relógio. É visualizado **Done** (Concluído) no relógio quando a ligação e a transferência forem concluídas com sucesso.



NOTA Se a ligação falhar, o relógio tenta automaticamente sincronizar novamente.

MENSAGEM NA TELA

Transfer	Sincronização em progresso
Done	Sincronização bem sucedida
Failed	A sincronização falhou. O relógio tenta sincronizar novamente.
no memory (sem memória)	Não existem dados no relógio
pls change batt.for update (substituir pilha para a actualização)	A pilha do relógio está fraca e tem de ser substituída

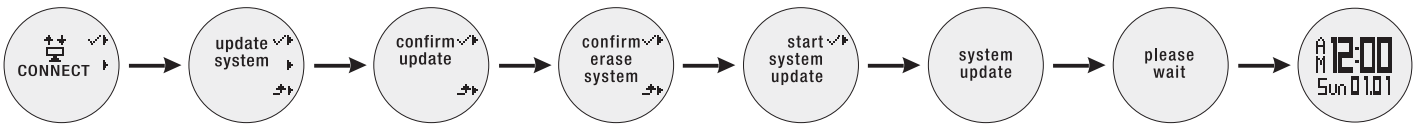
ATUALIZAÇÃO DO SISTEMA

Pode atualizar o relógio para um sistema mais avançado que a Oregon Scientific ofereça no futuro através da aplicação, se aplicável. Na aplicação, pode ser alertado na página **INFO** (Informação) através de uma mensagem, ou navegando em **NEW VERSION AVAILABLE!** (Nova versão disponível!) na parte inferior da página.

1. No modo **CONNECT** (Ligar), pressionar o botão superior (**1**) para entrar e alternar o botão do meio (**2**) para entrar na tela **update system** (Actualizar sistema).
2. Alternar o botão superior (**1**) para entrar nas telas abaixo pela ordem apresentada. O sistema atual do relógio será apagado depois da sua confirmação.

NOTA Se a atualização do sistema falhar, aparece **Failed** (Falhou), e a tela volta a **start system update** (Iniciar a atualização do sistema) para tentar novamente.

NOTA Na página **INFO** (Informação), pode navegar em **WATCH ID** (Identificação do relógio), **VERSION** (Versão) e **LAST SYNC TIME** (Hora da última sincronização).



CONFIGURAÇÃO DO SENSOR

Com diferentes dispositivos de sensores emparelhados com o relógio, o mesmo pode ser maximizado para o melhor desempenho para o objeto do seu exercício, incluindo o cinto de peito e o bike pod (adquiridos em separado). Pode adicionar um sensor antes ou depois de transferir os perfis de exercício.

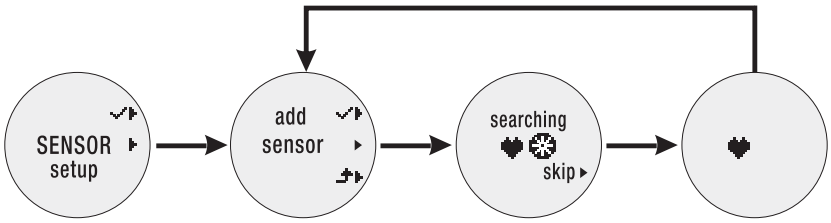
IMPORTANTE Para assegurar cálculos de alta precisão com o seu exercício, recomendamos vivamente que emparelhe o relógio com o Cinto de Peito em Tecido Bluetooth Smart da Oregon Scientific (modelo SZ999). Para encomendar um acessório, visite o site Web www.oregonscientific.com ou contate o seu revendedor.

ADICIONAR UM DISPOSITIVO DE SENSOR

Retire o sensor da embalagem e coloque-o próximo do relógio.

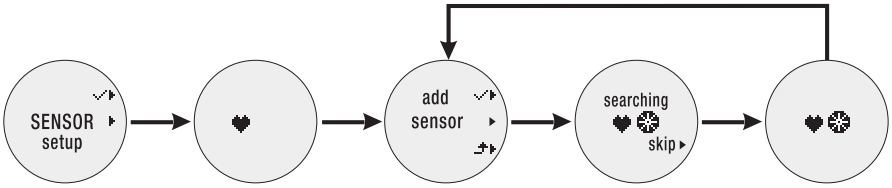
Se for a primeira utilização, não existindo nenhum sensor adicionado, seguir os passos abaixo.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionarr o botão superior (**1**) para entrar, é visualizado na tela **add sensor** (Adicionar sensor).
2. Pressionar novamente o botão superior (**1**) para começar a emparelhar o sensor. piscam durante o emparelhamento e somente o ícone do sensor emparelhado é apresentado uma vez na tela depois de concluído o emparelhamento.
3. Após 3 segundos, é novamente visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) no relógio.



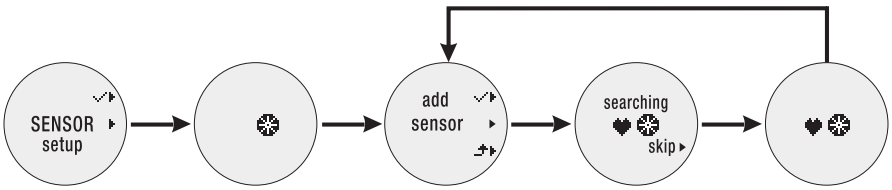
Pós 3 segundos, é novamente visualizado add sensor (Adicionar sensor) no relógio.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionar o botão superior (**1**) para entrar, é visualizado na tela o ícone do sensor emparelhado.
2. Após 3 segundos, é visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) na tela.
3. Pressionar novamente o botão superior (**1**) para começar a emparelhar o sensor. piscam durante o emparelhamento e somente o ícone do sensor emparelhado é apresentado uma vez na tela depois de concluído o emparelhamento.
4. Após 3 segundos, é novamente visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) no relógio.



Se o relógio já tiver o sensor do bike pod adicionado, seguir os passos abaixo.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionar o botão superior (**1**) para entrar, é visualizado na tela o ícon do sensor emparelhado.
2. Após 3 segundos, é visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) na tela.
3. Pressionar novamente o botão superior (**1**) para começar a emparelhar o sensor. piscam durante o emparelhamento e somente o ícone do sensor emparelhado é apresentado uma vez na tela depois de concluído o emparelhamento.
4. Após 3 segundos, é novamente visualizado **add sensor** (Adicionar sensor) no relógio.

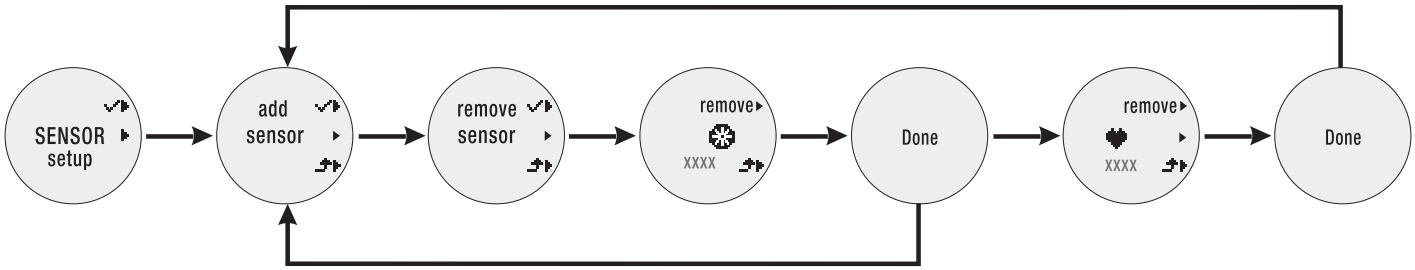


NOTA Pode emparelhar todos os sensores com o relógio de uma só vez.

REMOVER UM DISPOSITIVO DE SENSOR

Pode remover o sensor do relógio. Remover um sensor de cada vez.

1. No modo **SENSOR setup** (Configuração do sensor), pressionar o botão superior (**1**) para entrar. São visualizados os sensores emparelhados e depois alternar o botão do meio (**2**) até aparecer **remove sensor** (Remover sensor).
2. Pressionar o botão superior (**1**) para confirmar.
3. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o sensor que pretende remover. A ID do sensor também é visualizada debaixo do ícone do senso.
4. Pressionar novamente o botão superior (**1**) para confirmar a eliminação e é visualizado **Done** (Concluído) na tela.
5. Após 3 segundos a tela apresenta automaticamente o ícone do outro sensor emparelhado.
6. Seguir o passo 3 nesta seção, ou pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



NOTA A ID do sensor vai de **00000** a **FFFFF** e cada sensor possui uma ID de sensor individual.

INICIAR O EXERCÍCIO

Depois de ter transferido o perfil pretendido para o relógio, pode começar a fazer exercício e a analisar os registros de dados no relógio ou transferi-los para o aplicativo, que pode gerir e analisar os seus registros de forma sistemática.

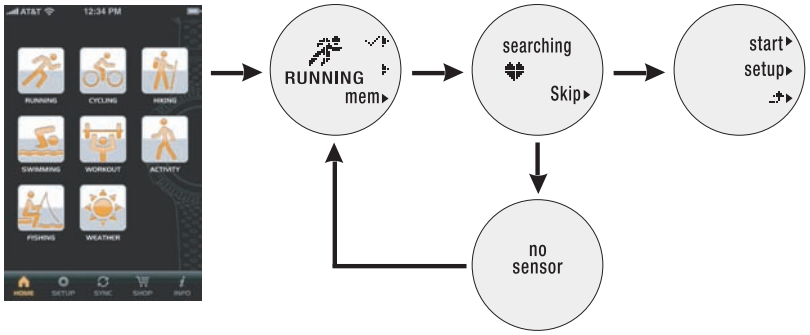
IMPORTANTE Tem de emparelhar o sensor com o relógio se necessário antes de iniciar o exercício, tal como emparelhar o bike pod para andar de bicicleta. Se não emparelhar, o perfil de exercício não recolhe os dados.

PERFIL CORRIDA

CONFIGURAÇÃO

Você pode configurar o modo de corrida no relógio. No modo **RUNNING** (Corrida), pressionar o botão superior (**1**) para entrar, são visualizados na tela os ícones dos sensores emparelhados. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair e depois pressionar o botão do meio (**2**) para entrar no modo **setup** (Configuração). A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

- Circuito
- Intervalo
- Repouso
- Zona RC



NOTA Se não existir um sensor emparelhado, é visualizado **no sensor** (sem sensor) na tela.

NOTA Você tem que medir o comprimento do passo antes do exercício, consultar a seção **USER SETUP** (Configuração de usuário).

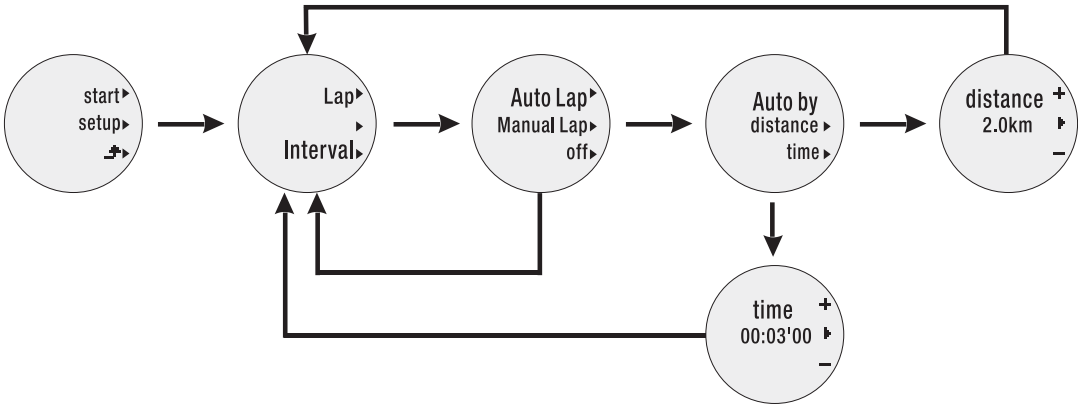
NOTA Antes de começar a fazer exercício, deixe que o relógio procure durante alguns segundos os sensores. Isto é para assegurar que pode receber cálculos abrangentes (como o seu circuito, calorias, ritmo cardíaco e velocidade) durante o exercício. Mas se começar o exercício sem a procura de sensores, só receberá as leituras do ritmo cardíaco.

Se os ícones dos sensores estiverem a piscar, esperar até que os ícones deixem de piscar e sejam apresentados na tela.

Configuração do circuito

1. Depois de entrar na tela **setup** (Configurar), pressionar o botão do meio (**2**) para entrar na configuração do **Lap** (Circuito).
2. Pressionar o botão superior (**1**) Se quer configurar o **Auto Lap** (Circuito automático), pressionar novamente o botão superior (**1**), ou pressionar o botão do meio (**2**) para voltar ao **Manual Lap** (Circuito manual).
3. Pressionar o botão do meio (**2**) para contar com base na distância ou pressionar o botão inferior (**3**) para contar com base no tempo. Para ajustar a distância ou o tempo pressionar os seguintes botões:
   - Botão superior (**1**) para aumentar o valor
   - Botão inferior (**3**) para diminuir o valor

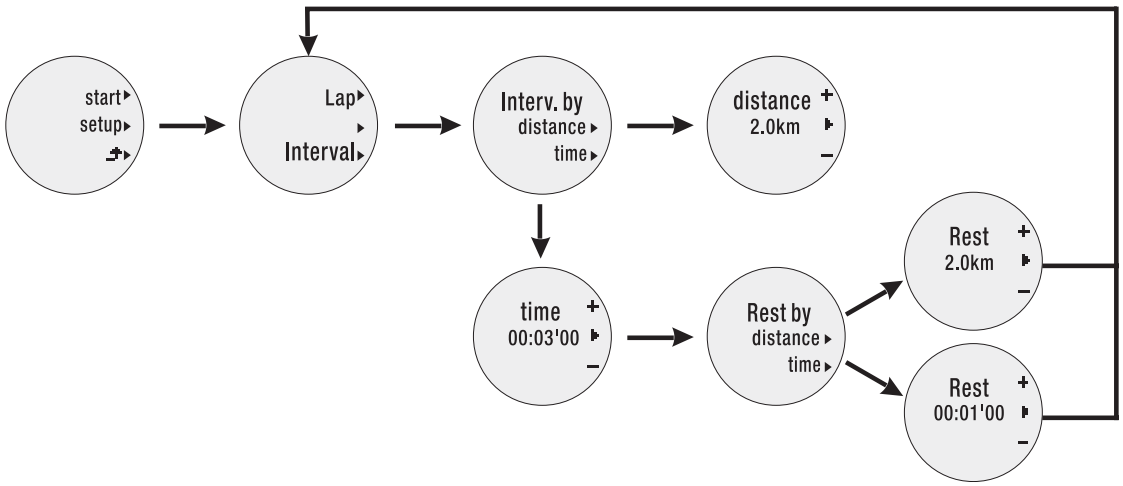
   NOTA Pressionar de forma prolongada para aumentar ou diminuir rapidamente o valor.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.



Configuração do intervalo

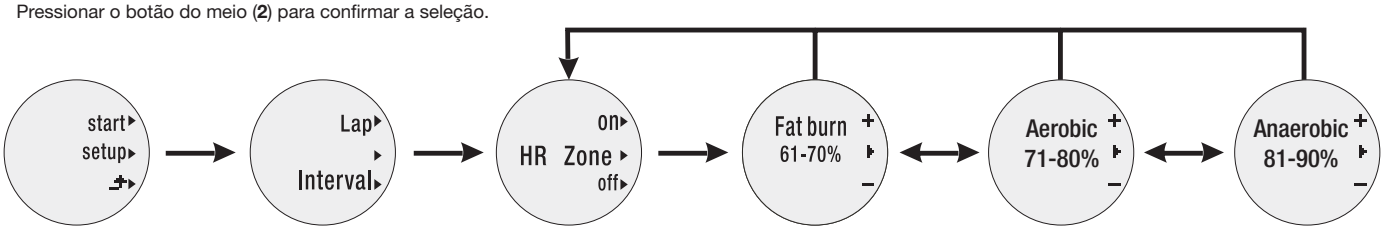
1. Depois de entrar na tela **setup** (Configurar), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar na configuração do **Interval** (Intervalo).
2. Se pretender configurar por **Interv.by distance** (Intervalo por distância; contagem com base na distância), pressionar o botão do meio (**2**), ou pressionar o botão inferior (**3**) para **Interv.by time** (Intervalo pelo tempo; contagem com base no tempo).
3. Pressionar o botão do meio (**2**) para contar com base na distância ou pressionar o botão inferior (**3**) para contar com base no tempo. Para ajustar a distância ou o tempo pressionar os seguintes botões :
   - Botão superior (**1**) para aumentar o valor
   - Botão inferior (**3**) para diminuir o valor

   NOTA Pressionar de forma prolongada para aumentar ou diminuir rapidamente o valor.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção e entrar na tela **Rest by distance/time** (Repouso por distância/tempo).
5. Pressionar o botão do meio (**2**) para contar com base na distância ou pressionar o botão inferior (**3**) para contar com base no tempo. Para ajustar a distância ou o tempo pressionar os seguintes botões:
   - Botão superior (**1**) para aumentar o valor
   - Botão inferior (**3**) para diminuir o valor
6. Pressionar o botão do meio (2) para confirmar a seleção.



Zona de configuração do RC

1. Depois de entrar na tela **setup** (Configurar), alternar o botão do meio (**2**) para entrar na configuração da **HR Zone** (Zona do ritmo cardíaco).
2. Pressionar o botão superior (**1**) para voltar à **HR Zone** (Zona do RC).
3. Pressionar o botão superior (**1**) ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecione entre **Fat burn 61-70%** (Queima de gordura), **Aerobic 71-80%** (Aeróbica) ou **Anaerobic** (Anaeróbica) **81-90%**.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.



REFERÊNCIAS ÚTEIS

Zona alvo

Para conseguir alcançar benefícios de saúde máximos com o seu programa de exercícios, é importante saber o seu índice de saúde, como se mostra abaixo:

- Ritmo cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior do ritmo cardíaco
- Limite inferior do ritmo cardíaco

O RCM é expresso em batimentos por minuto. Pode obter o seu MHR a partir de um teste MHR, ou pode calculá-lo usando a seguinte fórmula:

220-idade=MHR

O relógio é pré-programado com três opções de zonas alvo, cada uma com o seu limite inferior e superior do ritmo cardíaco, como referido na tabela abaixo.

NOME DA ZONA	LIMITE INFERIOR	LIMITE SUPERIOR
Queimar gordura	61% x MHR	70% x MHR
Aeróbica	71% x MHR	80% x MHR
Anaeróbica	81% x MHR	90% x MHR

O intervalo da zona de 61% a 80% do seu ritmo cardíaco máximo é onde atinge benefícios cardiovasculares, queima gordura e fica mais em forma.

Existem três categorias de treino que são descritas na tabela abaixo.

CATEGORIA DE TREINO	% RCM	DESCRIÇÃO
Queimar gordura	61-70%	É o nível de intensidade de treino mais baixo. É bom para principiantes e para aqueles que querem fortalecer o seu sistema cardiovascular e queimar alguma gordura.
Aeróbica	71-80%	Aumenta a força e a resistência. Trabalha com a capacidade de consumo de oxigénio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantida durante um longo período de tempo.
Anaeróbica	81-90%	Gera velocidade e força. Trabalha com a capacidade de consumo de oxigénio do corpo, ou acima da mesma, desenvolve a massa muscular e não pode ser mantida durante um longo período de tempo.

Os limites superior e inferior do ritmo cardíaco são calculados multiplicando o seu MHR pelas percentagens do categoria de treino seleccionada.

Por exemplo:

Para uma pessoa de 40 anos com um treino para queimar gordura:

O seu limite de rimo cardíaco superior [220-40(idade)] x 70%
O seu limite de rimo cardíaco inferior [220-40(idade)] x 61%

NOTA Fazer sempre um aquecimento antes de fazer exercício e selecionar a categoria de treino que melhor se adapta à sua estrutura física. Fazer exercício regularmente, 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana para ter um sistema cardiovascular mais saudável.

AVISO A determinação da sua categoria de treino individual é um passo fundamental no processo para um programa de treino eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional de saúde para o ajudar a determinar a frequência e a duração do exercício adequadas à sua idade, condição e objectivos específicos.

VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DURANTE A CORRIDA

Pode começar a correr seguindo os passos abaixo e se configurar o intervalo, a distância ou o temporizador começar a contagem decrescente.

NOTA Certifique-se de que o relógio tem memória suficiente, caso contrário é visualizado **no memory** (sem memória) quando pressionar o botão depois do modo **RUNNING** (Corrida).

Para ver os registros da corrida:

1. No modo **RUNNING** (Corrida), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo de procura de sensor, ou pressionar o botão inferior (**3**) para sair do modo se souber que o sensor está emparelhado.
2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **start** (Iniciar). A contagem começa quando piscar. São visualizados a leitura do ritmo cardíaco com o ícone ( ) e a contagem do tempo de exercício (**00'00'00**).
3. Alternar o botão do meio (**2**). São visualizados a distância total (**km**)/velocidade (**km/h**), contagem de calorias (**Cal**)/tempo real de exercício (**00'00'00**) e a tela do tempo.
   - Se o **Auto lap** (Circuito automático) estiver configurado, os dados do circuito e da contagem do tempo são automaticamente visualizados na tela quando alcançarem a configuração.

   OU

   - Se estiver configurado o **Manual lap** (Circuito manual), pressionar o botão inferior (**3**) para configurar manualmente um circuito.

OU

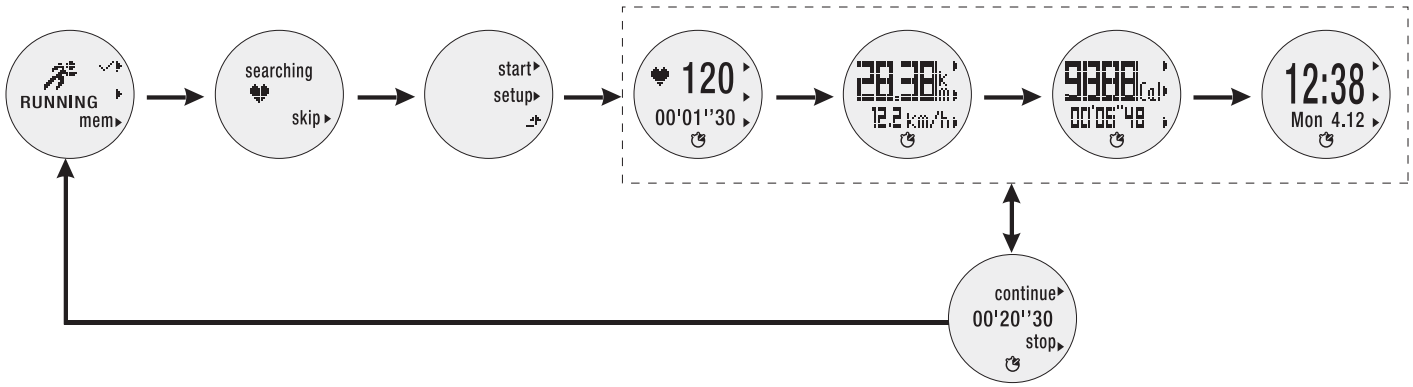
Enquanto visualiza esta tela e pressiona o botão superior (**1**) para parar a contagem, o deixa de piscar, depois pressionar o botão superior (**1**) para selecionar **continue** (continuar) ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar **stop** (parar) a corrida. Se pressionar o botão inferior (**3**) para parar a contagem, o modo **RUNNING** (Corrida) é visualizado na tela.

NOTA Se configurar o relógio para alternar automaticamente as telas, as últimas quatro telas alternam automaticamente sendo visualizados a cada 5 segundos. Consultar **CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO** para ativar a função de alternar.

NOTA Se ativar a **HR zone** (Zona RC), o relógio apresenta a **Above Zone** (Acima da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está acima da zona; ou apresenta **Below Zone** (Abaixo da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está abaixo da zona.

NOTA Se o número total de circuitos e registros atingir o 100.o ou as horas totais de exercício atingirem as 80 horas, é visualizado **memory full** (memória cheia) na tela e acionado um som de bip prolongado. É necessário limpar a memória para fazer mais exercícios.

NOTA É visualizado **HR belt low batt** (Pilha fraca do cinto do MC) na tela se o relógio considerar que o cinto de peito tem a pilha fraca.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DA CORRIDA

Pode ver os registos no relógio depois da corrida seguindo os passos abaixo.

Para ver os registros do exercício:

1. No modo **RUNNING** (Corrida), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar na memória da corrida (**mem**). A tela apresenta a data e a hora do último exercício. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o exercício pretendido e depois pressionar o botão superior (**1**) para entrar.

   NOTA Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (**2**) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (**1**) para entrar e depois pressionar o botão superior (**1**) novamente para selecionar **yes** (sim) e confirmar a eliminação da memória; ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar **no** (não) e voltar a tela do registro.

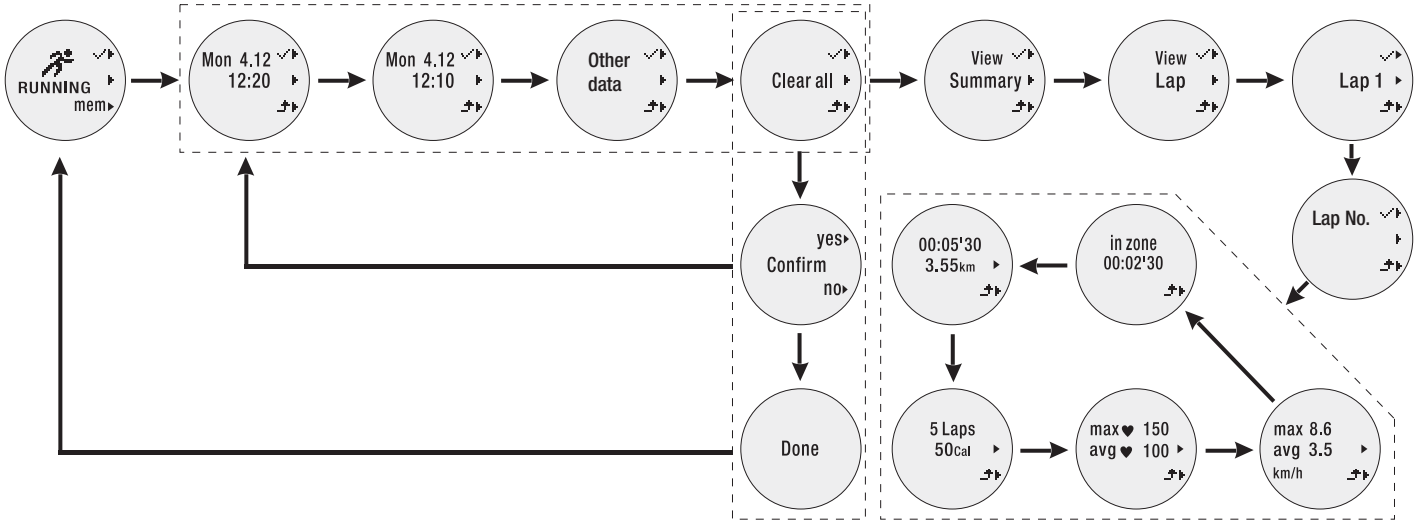
2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar na tela **View Summary** (Ver sumário). Pressionar o botão superior (**1**) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (**2**) para visualizar os registros.

   OU

   Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.

3. Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar na tela **View Lap** (Ver circuito). Pressionar o botão superior (**1**) para começar a visualizar ou alternar o botão do meio (**2**) para visualizar o circuito pretendido.

4. Pressionar o botão superior (**1**) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (**2**) para visualizar os registros.
   OU
   Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

Pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da corrida no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **RUNNING** (Corrida).
2. Os registros da corrida são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
   - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em EXPORT para transmitir os dados por e-mail.
   - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecem.
4. Tocar em na tela para sair.

PERFIL CICLISMO

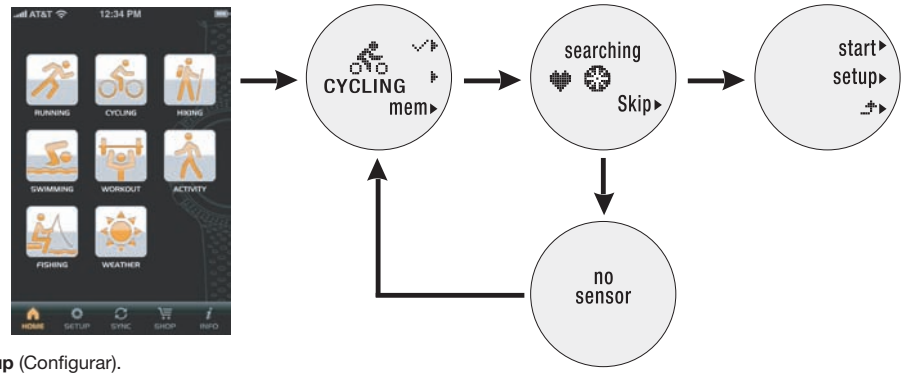
CONFIGURAÇÃO

Excepto para a configuração do tamanho da roda, pode configurar tudo para o perfil ciclismo seguindo as instruções na seção **SETUP** (Configuração) em **RUNNING PROFILE** (Perfil ciclismo).

NOTA Certifique-se de que o sensor do bike pod está emparelhado com o relógio antes de andar de bicicleta.

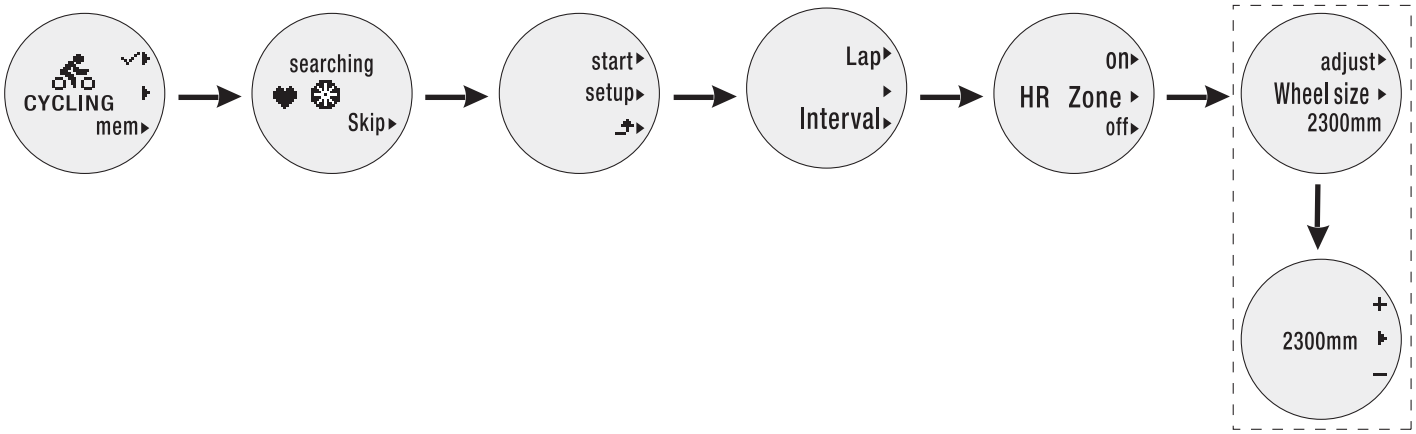
A configuração inclui, essencialmente, as seguintes partes:

- Circuito
- Intervalo
- Repouso
- Zona de Frequencia cardíaca (FC)
- Tamanho da roda



Configuração do tamanho da roda

1. No modo **CYCLING** (Ciclismo), pressionar o botão superior (**1**) para entrar, são visualizados na tela os ícones dos sensores emparelhados. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair se o sensor estiver adicionado.
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar no modo **setup** (Configurar).
3. Alternar o botão do meio (**2**) até visualizar **adjust Wheel size** (ajustar o tamanho da roda).
4. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar.
5. Pressionar o botão superior (**1**) novamente para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (**3**) para diminuir o valor.
6. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.



REFERÊNCIAS ÚTEIS

Sobre o tamanho da roda da bicicleta

Ver qual a correspondência da indicação ETRTO ou diâmetro do tamanho da roda gravado na mesma, com a configuração do tamanho da roda referida na coluna da direita da tabela abaixo. Introduzir o número da configuração do tamanho da roda relevante depois do bike pod estar emparelhado.

ETRTO	Wheel size diameter (inches)	Wheel size setting (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NOTA Os tamanhos da roda na tabela acima são somente para referência uma vez que o tamanho da roda depende do tipo de roda e da pressão do ar.

VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO ENQUANTO ANDA DE BICICLETA

Pode começar a andar de bicicleta seguindo os passos abaixo e se configurar o **Interval** (Intervalo), a distância ou o temporizador começar a contagem decrescente.

NOTA Certifique-se de que o relógio tem memória suficiente, caso contrário é visualizado **no memory** (sem memória) quando pressionar o botão depois do modo **CYCLING** (Ciclismo).

Para ver os registros do ciclismo:

1. No modo **CYCLING** (Ciclismo), pressionar o botão superior (**1**) para entrar, são visualizados na tela os ícones dos sensores emparelhados. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair do modo de procura se o sensor já estiver adicionado.
2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **start** (Iniciar). A contagem começa quando piscar. São visualizados a leitura do ritmo cardíaco com o ícone ( ) e a contagem do tempo de exercício (**00'00'00**).
3. Pressionar o botão do meio (**2**). Pode visualizar a distância total (**km**) /velocidade (**km/h**), contagem de cadência (**rpm**), contagem de calorias (**Cal**) e o visor da tela das horas.

   - Se o **Auto lap** (Circuito automático) estiver configurado, os dados do circuito e da contagem do tempo são automaticamente visualizados na tela quando alcançarem a configuração.

   OU

   - Se estiver configurado o **Manual la**p (Circuito manual), pressionar o botão inferior (**3**) para configurar manualmente um circuito.

OU

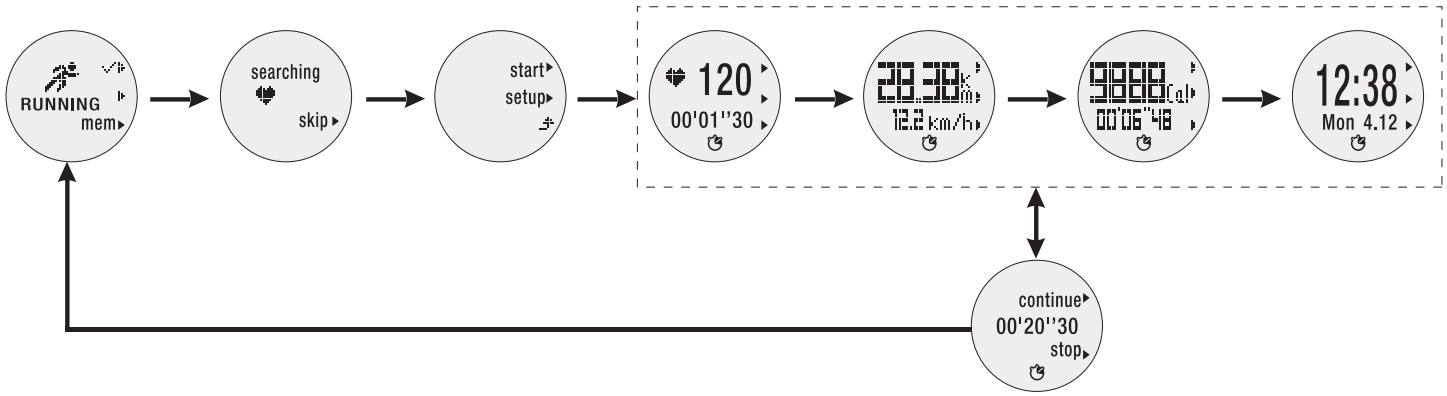
Enquanto visualiza a tela e pressione o botão superior (**1**) para parar a contagem, o deixa de piscar, depois pressionar o botão superior (**1**) para selecionar **continue** (continuar) a contagem ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar **stop** (parar) a contagem. Se pressionar o botão inferior (**3**) para parar a contagem, é visualizada a tela do modo **CYCLING** (Ciclismo).

NOTA Se configurar o relógio para alternar automaticamente as telas, as últimas cinco telas alternam automaticamente sendo visualizados a cada 5 segundos. Consultar **CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO** para ativar a função de alternar.

NOTA Se ativar a **HR zone** (Zona de Frequencia Cardíaca - FC), o relógio apresenta a **Above Zone** (Acima da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está acima da zona; ou apresenta **Below Zone** (Abaixo da zona) durante 3 segundos quando o seu ritmo cardíaco específico está abaixo da zona.

NOTA Se o número total de circuitos e registros atingir o 100.o ou as horas totais de exercício atingirem as 80 horas, é visualizado **memory full** (memória cheia) na tela e acionado um som de bip prolongado. É necessário limpar a memória para fazer mais exercícios.

NOTA É visualizado **Bike pod low batt** (Pilha fraca do bike pod) na tela se o relógio considerar que o bike pod tem a pilha fraca.

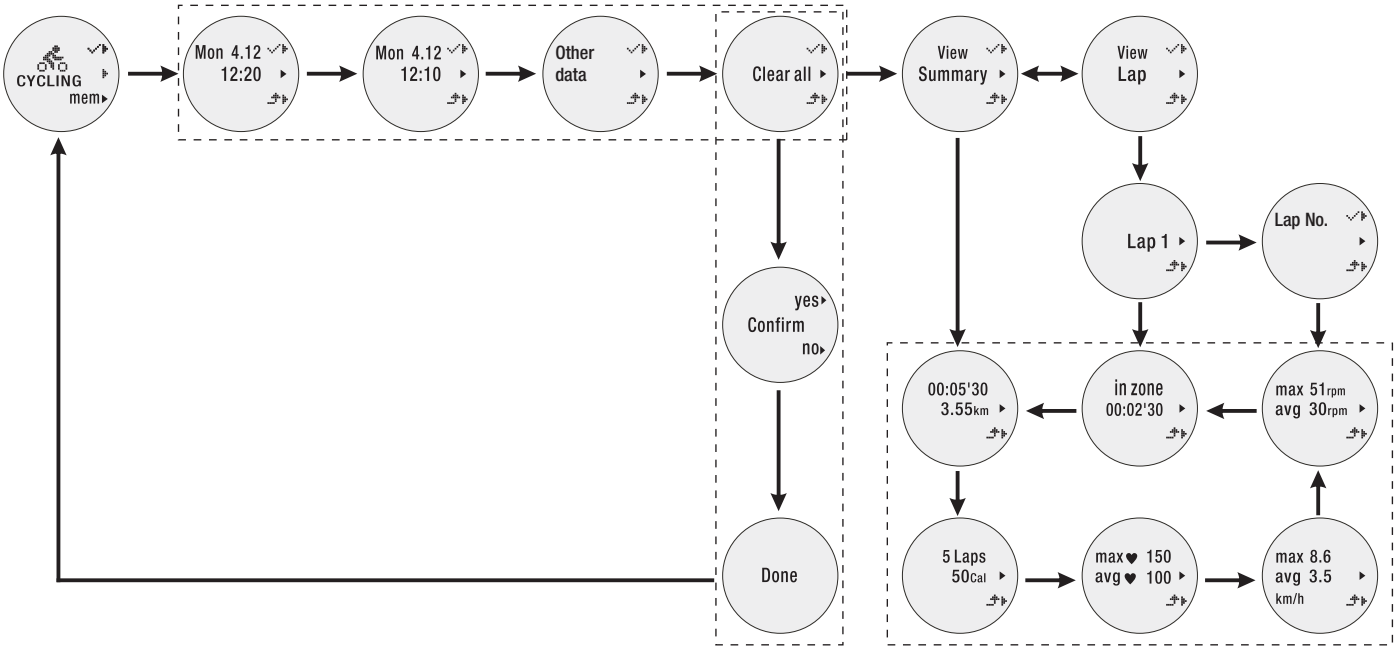


VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DE ANDAR DE BICICLETA

Você pode ver os registros no relógio depois de andar de bicicleta seguindo os passos abaixo.

Para ver os registros do exercício:

1. No modo **CYCLING** (Ciclismo), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar na memória do ciclismo (**mem**). A tela apresenta a data e a hora do último exercício. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o exercício pretendido e depois pressionar o botão superior (**1**) para entrar.
   NOTA Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (**2**) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (**1**) para entrar e depois pressionar o botão superior (**1**) novamente para seleccionar **yes** (sim) e confirmar a eliminação da memória; ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar **no** (não) e voltar a tela do registro.
2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar na tela **View Summary** (Ver sumário). Pressionar o botão superior (**1**) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (**2**) para visualizar os registros.
   OU
   Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.
3. Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar na tela **View Lap** (Ver circuito). Pressionar o botão superior (**1**) para ver o **Lap 1** (Circuito 1).
4. Pressionar o botão superior (**1**) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (**2**) para visualizar os registros.
5. Alternar o botão do meio (**2**) para ver o circuito desejado. Seguir o passo 4 acima.
   OU
   Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

Pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros do ciclismo no dispositivo móvel.

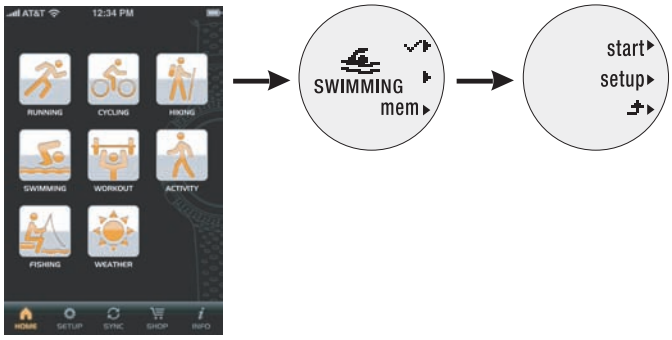
1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **CYCLING** (Ciclismo).
2. Os registros do ciclismo são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
   - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em EXPORT para transmitir os dados por e-mail.
   - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecem.
4. Tocar em na tela para sair.

PERFIL NATAÇÃO

CONFIGURAÇÃO

Pode configurar o modo de natação no relógio. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configuração). A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

- Estilo de natação
- Tamanho da piscina
- Calibração



NOTA Evitar pressionar os botões quando estiver na água quer esteja a configurar ou a nadar, uma vez que isto pode fazer com que a água entre no relógio, resultando num mau funcionamento.

Configuração do estilo de natação

1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo setup (Configuração).
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar no modo **swim type** (estilo de natação), e depois pressionar o botão superior (**1**) ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar entre **ft.crawl** (crawl frontal), **backstr** (costas), **breastsr** (bruços) e **butterfly** (borboleta).
3. Pressionar o botão do meio (**2**) novamente para confirmar a seleção.

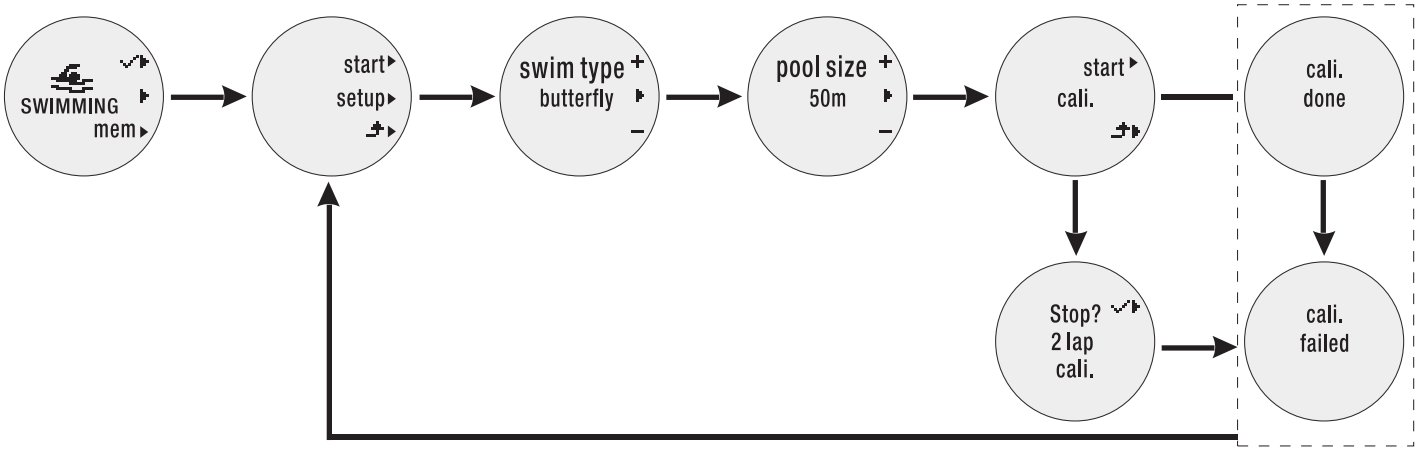
Configuração do tamanho da piscina

1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configuração).
2. Alternar o botão do meio (**2**) para entrar no modo do tamanho da piscina e depois pressionar o botão superior (**1**) ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar entre **50m** (metros) e **25m** (metros).
3. Pressionar o botão do meio (**2**) novamente para confirmar a seleção.

Calibração

1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configuração).
2. Alternar o botão do meio (**2**) até visualizar **start cali.** (iniciar calibração).
3. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar iniciar a calibração.
   OU
   Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.
4. É visualizada a contagem de circuitos. Tem de nadar 2 circuitos e manualmente pressionar o botão superior (**1**) para parar acima da superfície da água. Depois de ter concluído com sucesso a calibração, é visualizado **cali.done** (calibração concluída) e após 2 segundos a tela volta a **setup** (configuração).

   OU
   Se pretender parar a calibração, pressionar o botão superior (**1**) e é visualizado **cali.failed** (calibração falhou).



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO ENQUANTO NADA

Pode começar a nadar seguindo os passos abaixo.

NOTA Certifique-se de que o relógio tem memória suficiente, caso contrário é visualizado **no memory** (sem memória) quando premir o botão depois do modo **SWIMMING** (Natação).

Para ver os registros da natação:

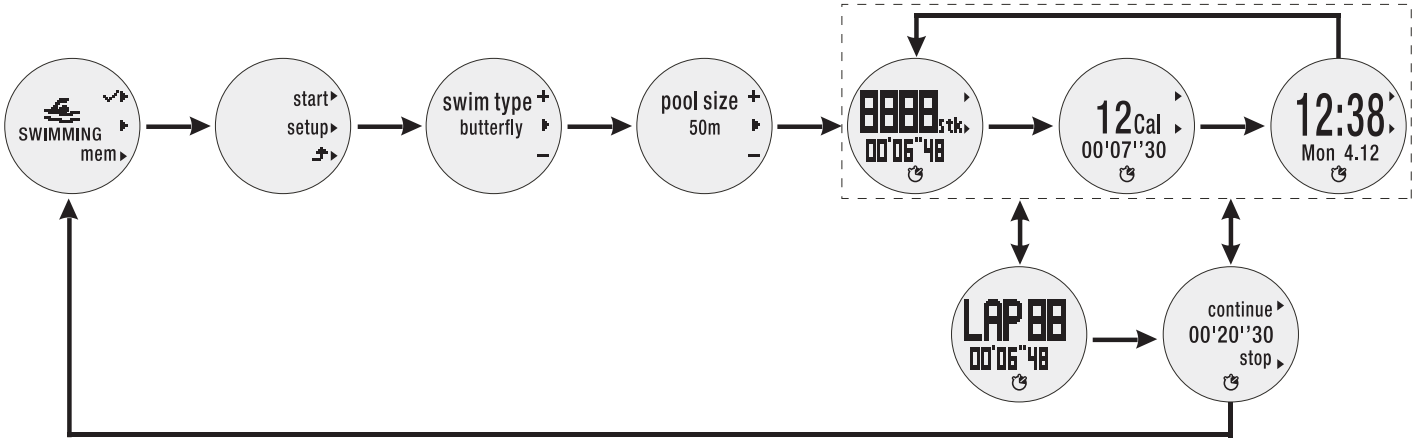
1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **start** (iniciar).
2. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o **swim type** (estilo de natação) e **pool siz**e (tamanho da piscina) (ver seções acima).
3. O relógio começa a contar. Durante o nadar só está disponível **Auto lap** (Circuito automático), os dados de contagem das braçadas (**stk**), do tempo (**00'00'00**) e das calorias (**Cal**) são automaticamente apresentados na tela. Os dados de contagem dos circuitos são visualizados quando atingem a configuração.

OU

Ao visualizar a tela e pressionando o botão superior (**1**) para parar a contagem, o deixa de piscar, depois selecione **continue** (continuar) ou **stop** (parar). Se pressionar o botão inferior (**3**) para parar a contagem, é visualizado a tela do modo **SWIMMING** (Natação). Vá diretamente para o passo 1 acima para contar novamente.

NOTA Se configurar o relógio para alternar automaticamente as telas, as últimas três telas alternam automaticamente sendo visualizados a cada 5 segundos. Consultar **CONFIGURAR PERFIL DE USUÁRIO** para ativar a função de alternar.

NOTA Se a contagem de circuitos atingir o 100.o ou as horas totais de exercício atingirem as 80 horas, é visualizado **memory full** (memória cheia) na tela e acionado um som de bip prolongado. É necessário limpar a memória para fazer mais exercícios.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DE NADAR

Pode ver os registros no relógio depois de nadar seguindo os passos abaixo.

Para ver os registros do exercício:

1. No modo **SWIMMING** (Natação), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar. A tela apresenta a data e a hora do último exercício. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o exercício pretendido e depois pressionar o botão superior (**1**) para entrar.

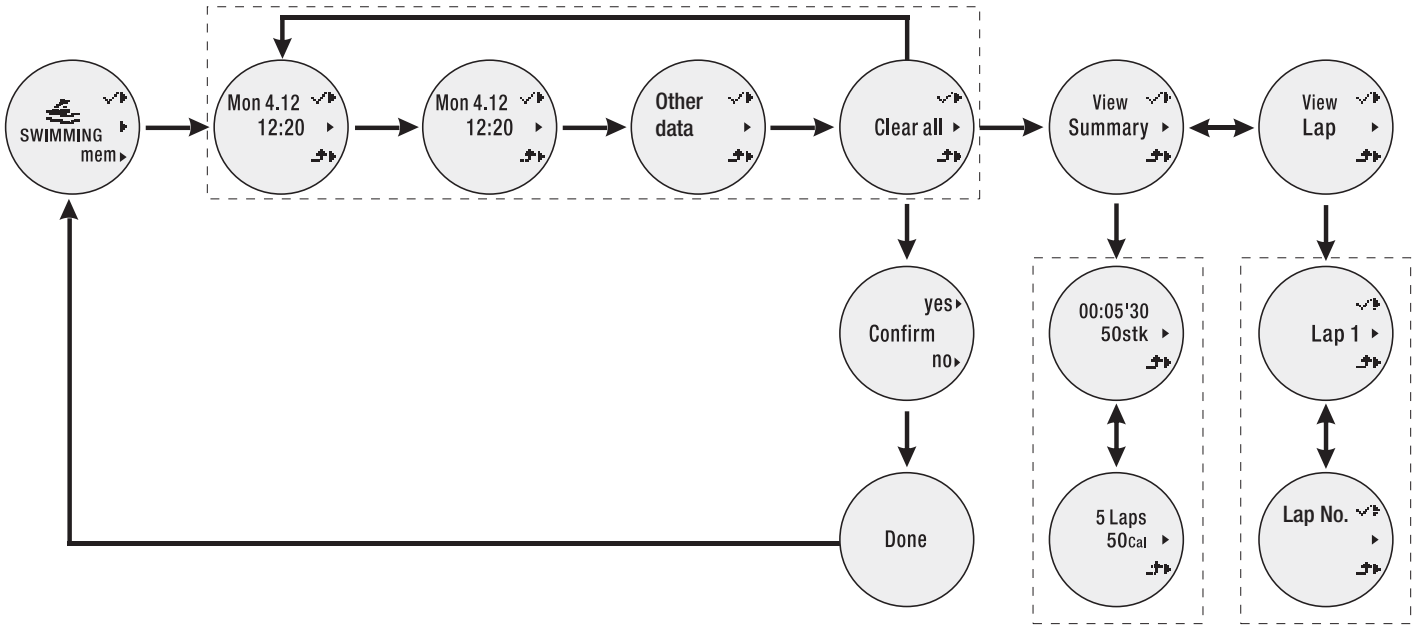
   NOTA Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (**2**) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (**1**) para entrar e depois pressionar o botão superior (**1**) novamente para selecionar **yes** (sim) e confirmar a eliminação da memória; ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar **no** (não) e voltar a tela do registro.

2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar na tela **View Summary** (Ver sumário). Pressionar o botão superior (**1**) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (**2**) para visualizar os registros.
   OU
   Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.

3. Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar na tela **View Lap** (Ver circuito). Pressionar o botão superior (**1**) para ver o **Lap 1** (Circuito 1).

4. Pressionar o botão superior (**1**) novamente para começar a visualizar, e depois alternar o botão do meio (**2**) para visualizar os registros.

5. Alternar o botão do meio (**2**) para ver o circuito desejado. Seguir o passo 4 acima.
   OU
   Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

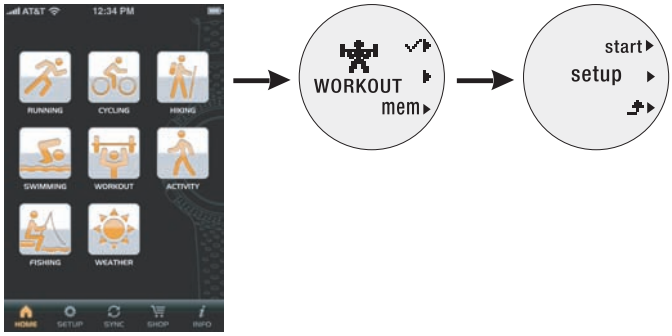
Pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da natação no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **SWIMMING** (Natação).
2. Os registros da natação são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
   - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em EXPORT para transmitir os dados por e-mail.
   - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecem.
4. Tocar em na tela para sair.

PERFIL EXERCÍCIO FÍSICO

CONFIGURAÇÃO

Antes de fazer um treinamento, você pode configurar o exercício no relógio. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configurar). A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:



- Séries
- Repetições
- Tempo de descanso
- MET (equivalente metabólico)

Ou, pode sair da configuração pressionando **skip** (sair) no modo **setup** (configurar); o relógio conta automaticamente as séries (valor predefinido=3 séries), repetições (valor predefinido=12 reputações), tempo de descanso (valor predefinido=.15 segundos) e MET (valor predefinido=3). No entanto, é altamente recomendável que você faça a configuração para o treinamento.

- Pressionar o botão superior (**1**) para fazer uma pausa, e depois pressionar novamente para continuar ou pressionar o botão inferior (**3**) para parar. O resultado do exercício é apresentado na tela.

NOTA O tempo de contagem será reposto a zero à meia-noite, todos os dias.

Configuração do exercício físico

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **Sets** (Séries).
3. Pressionar o botão superior (**1**) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (**3**) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.

NOTA O intervalo de configuração do exercício é de 1-9 séries.

Configuração da repetição

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (**1**) e depois pressionar o botão do meio (**2**) para entrar no modo **Rep**.
3. Pressionar o botão superior (**1**) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (**3**) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.

NOTA O intervalo de configuração da reputação é de 1-99 repetições.

Configuração do tempo de descanso

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (**1**) e depois alternar o botão do meio (**2**) até visualizar o modo **Rest time** (Tempo de descanso).
3. Pressionar o botão superior (**1**) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (**3**) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.

NOTA O intervalo de configuração da paragem é de 15-30 segundos. O tempo de descanso começa a contagem decrescente depois de iniciado.

Configuração da MET (equivalente metabólico)

1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para introduzir **yes** (sim) no modo **setup** (Configurar). Pressionar o botão superior (**1**) e depois alternar o botão do meio (**2**) até visualizar o modo **MET**.
3. Pressionar o botão superior (**1**) para aumentar o valor ou pressionar o botão inferior (**3**) para diminuir o valor.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção. A contagem é iniciada automaticamente.

NOTA O intervalo de configuração do MET é de 3-13.

REFERÊNCIAS ÚTEIS

MET - Equivalente Metabólico
A actividade física possui um grande efeito no gasto total da energia humana, e contribui para a produção total de energia do corpo. A quantidade de energia gasta para diferentes atividades variam de acordo com a intensidade e tipo do exercício.

Um dos métodos mais fáceis de registrar a intensidade de uma atividade física é o método de Equivalente Metabólico da Tarefa. O gasto de energia de muitas atividades foi determinado, geralmente através da monitorização do consumo de oxigênio durante a atividade, para determinar uma média de consumo de oxigênio por unidade de tempo. Este valor é então comparado com o consumo de oxigênio em repouso.

Segue-se uma lista de alguns valores MET relacionados com os tipos de exercícios físico para sua referência:

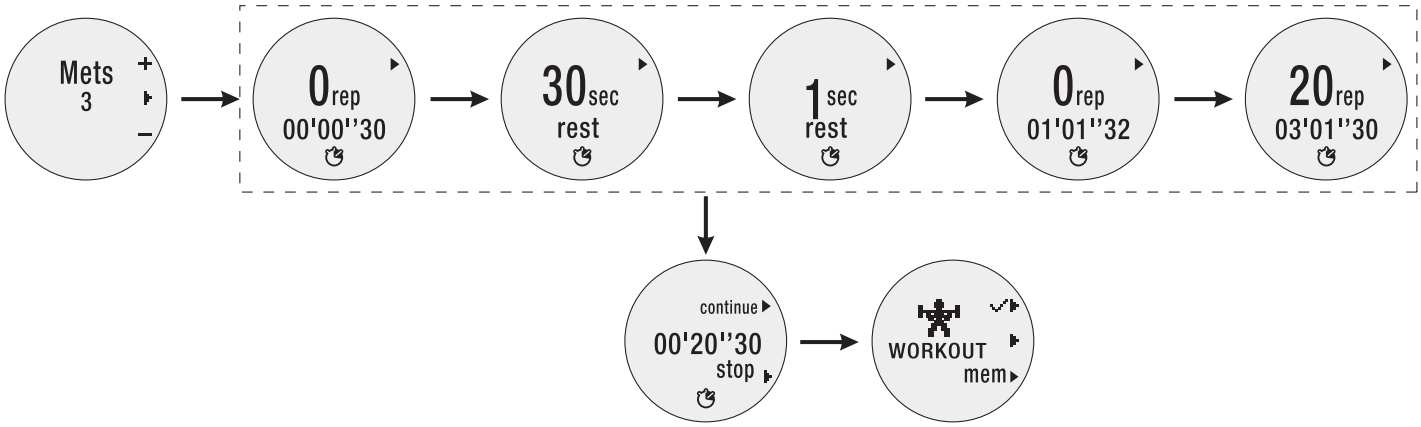
NOTA Os valores MET para cada atividade são aproximados. Poderão existir variações individuais consideráveis.

TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO	Valor MET
Alongamentos ou ioga	2.5
Levantamento de pesos (esforço ligeiro a moderado, exercício físico ligeiro, geral)	3.0
Aeróbica dentro de água, hidroginástica	4.0
Exercícios gerais em clube	5.5
Levantamento de pesos (halterofilismo ou musculação, vigoroso), jazzercício	6.0
Máquina de esquiar	7.0
Esteira ergométrica	9.0

VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO ENQUANTO FAZ EXERCÍCIO FÍSICO

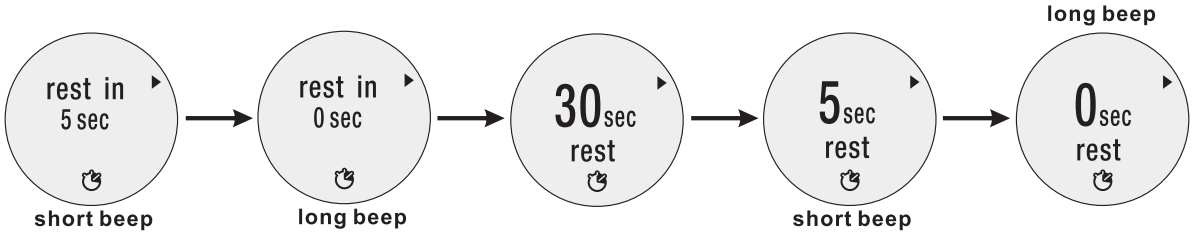
Depois de configurar o valor da **MET** (TME) no relógio, você pode começar o exercício físico. O relógio conta automaticamente. Você pode ver contagem de repetição e tempo, e a contagem regressiva de descanso pode ser vista na tela para lembrá-lo.

Você pode pressionar o botão (**1**) de cima para pausar. Se você decidir parar o exercício, pressione o botão inferior (**3**). O gasto calórico total e tempo serão exibidos na tela. O visor volta ao modo de treino depois de 3 segundos.



NOTA A reputação começa a ser visualizada quando chega à 4.ª.

NOTA O relógio lembra-lhe antes ou quando terminar cada tempo de paragem. É acionado um som de bip curto nos últimos cinco segundos e um som de de bip longo para começar ou terminar o tempo de descanso enquanto a tela pisca.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO DEPOIS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Pode ver os registros no relógio depois do exercício físico seguindo os passos abaixo.

Para ver os registros do exercício:

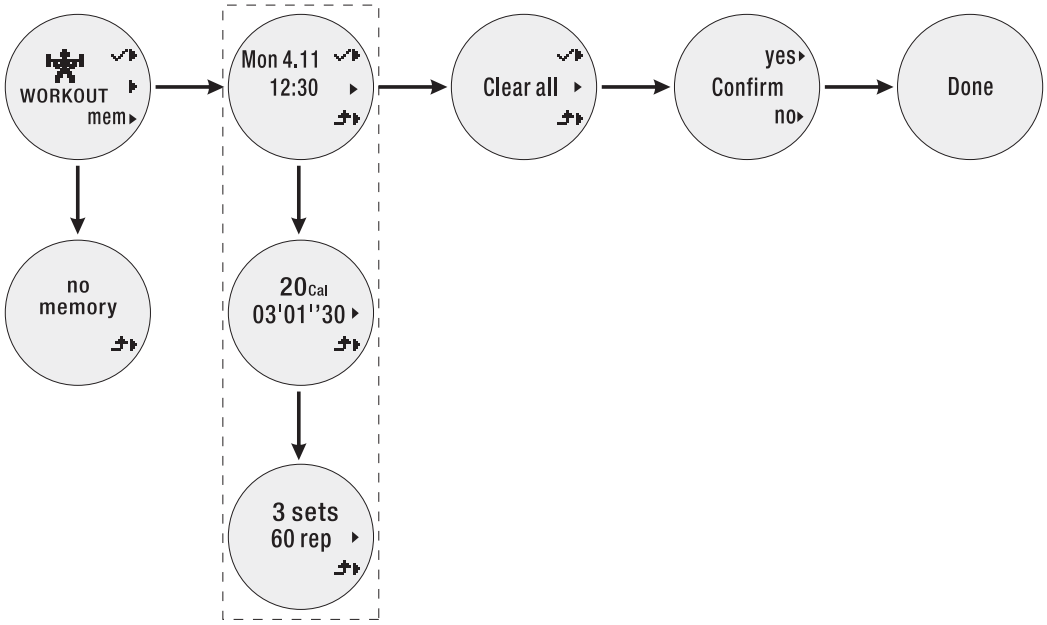
1. No modo **WORKOUT** (Exercício físico), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar na memória (**mem**).
2. O último registro é apresentado em primeiro lugar. Alternar o botão do meio (**2**) para ver outros registros por data e hora. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar no registro específico.

   • Se o registro que visualizar for o configurado, alternar o botão do meio (**2**) para ver as calorias, o tempo, as séries e as repetições totais.
   OU
   • Se o registro que visualizar não estiver configurado, só pode visualizar as repetições e o tempo totais.

OU

Se pretender limpar toda a memória, alternar o botão do meio (**2**) até visualizar **Clear all** (Limpar tudo). Pressionar o botão superior (**1**) para selecionar **yes** (sim) e eliminar, sendo depois visualizado **Done** (Concluído) na tela, ou pressionar o botão inferior (**3**) para selecionar **no** (não) e cancelar a eliminação.

NOTA É visualizado **No memory** (Sem memória) quando tenta ver os registros mas não há memória.



VER O REGISTRO DO EXERCÍCIO NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros do exercício no dispositivo móvel.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **WORKOUT** (Exercício físico).
2. Os registros do exercício físico são apresentados por data e hora.
   - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em EXPORT para transmitir os dados por e-mail.
   - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecem.
4. Tocar em na tela para sair.

PERFIL DE ATIVIDADE

Para atingir o seu volume de atividade física diária e semanal segundo as diretrizes da OMS (Organização Mundial de Saúde), pode transferir o perfil **ACITIVITY MONITOR** (Monitor de atividade) para o seu dispositivo móvel. Este perfil é adequado para monitorar a atividade física de intensidade moderada.

Este perfil define o volume de atividade diária para 30 minutos e o volume de atividade semanal para150 minutos.

Monitorar a sua atividade:

A partir do perfil que transferiu para o relógio, a sua atividade foi automaticamente monitorada e contada. No modo **ACTIVITY** (Atividade), pressionar o botão superior (**1**).

- A tela apresenta be active (seja ativo) e é visualizada uma animação.
- Se cumpriu com o objetivo, é visualizado **target done!** (objetivo cumprido).
- Se pretender sair, pressionar o botão inferior (**3**).

NOTA Exceto a substituição da pilha, o relógio monitora e conta automaticamente a sua atividade, mesmo depois de sair do perfil.

REFERÊNCIAS ÚTEIS

Diretrizes de Saúde

OMS-Comissão Europeia

"Para os adultos saudáveis com idades entre os 18 e os 65 anos, o objetivo recomendado pela OMS é fazer um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada durante 5 dias por semana." "As atividades para aumentar a força e a resistência muscular devem ser acrescentadas 2 a 3 dias por semana."

Centros Norte-Americanos para o Controle e Prevenção de doenças:

"Os adultos necessitam de pelo menos 2 horas e 30 minutos (150 minutos) de exercício de intensidade moderada." "A atividade aeróbica (ou seja, caminhar rápido) deve ser feita todas as semanas e as atividades de fortalecimento muscular 2 ou mais dias por semana para trabalhar grupos de músculos principais (pernas, ancas, costas, abdómen, peito, ombros e braços)."

Nível	Intensidade da actividade	Passos/Mín	
		Homem	Mulher
1	Descanso	<60	<60
2	Ligeiro (<=2,99 METs)	60-96	60-107
3	Moderado (3,0-5,99 METs)	96-124	107-135
4	Intenso (6.0-8.99 METs)	125-153	136-162
5	Muito intenso (>=9.0 METs)	>153	>162

VER REGISTRO DEPOIS DA ATIVIDADE

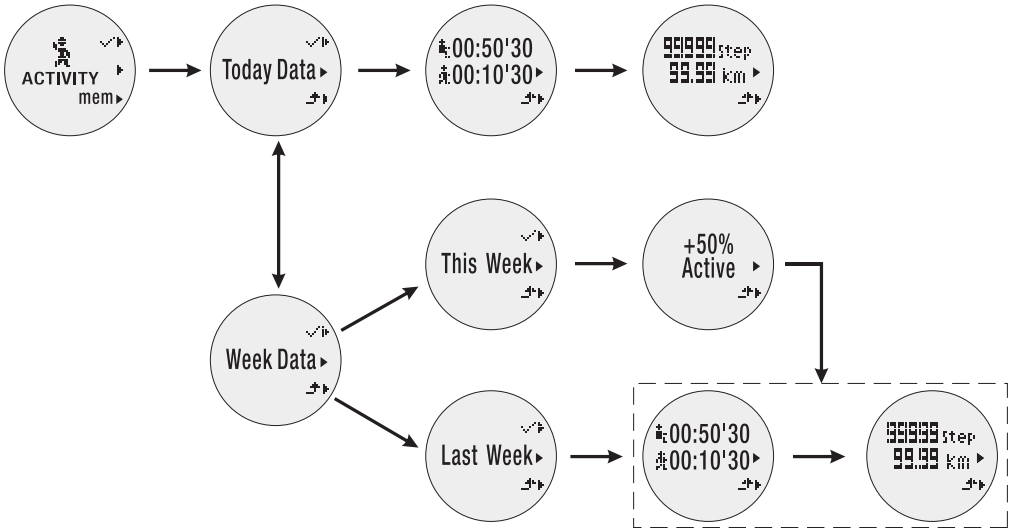
Para ver os dados do dia de hoje:

1. No modo **ACTIVITY** (Atividade), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar. É visualizado a tela **Today Data** (Dados de hoje).
2. Pressionar o botão superior (**1**) e depois alternar o botão do meio (**2**) para ver vários registros, como volume do tempo de descanso ( ), volume do tempo de atividade ( ), passos e distância.

Para ver dados semanais:

1. No modo **ACTIVITY** (Atividade), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar. Alternar o botão do meio (**2**) até visualizar a tela dos Dados da Semana.
2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar. Depois, alternar o botão do meio (**2**) para ver o registro de **This Week** (Esta semana) ou **Last Week** (Semana passada). Pressionar o botão superior (**1**) para entrar.
3. Pressionar o botão do meio (**2**) para ver vários registros, como volume do tempo de descanso ( ), volume do tempo de atividade ( ), passos e distância. Se visualizar o registro desta semana, a percentagem de aumento e diminuição da atividade alcançada em comparação com o registro da semana passada também é visualizada.

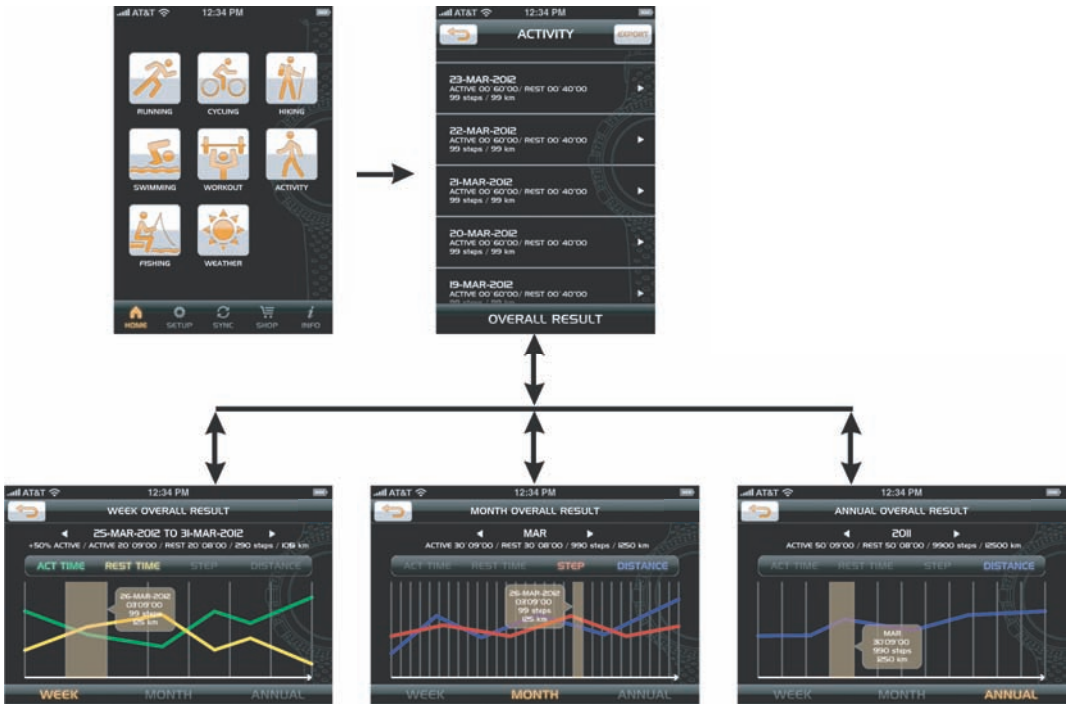
NOTA **This Week**(Esta semana) significa do domingo até hoje: **Last Week** (Semana passada) significa desde o último domingo até ao último sábado.



VER O REGISTRO DA ATIVIDADE NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da atividade no dispositivo móvell.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **ACTIVITY** (Atividade).
2. Os registros da atividade são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
   - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em EXPORT para transmitir os dados por e-mail.
   - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecem.
4. Tocar em na tela para sair.



PERFIL METEOROLOGIA

Você pode visualizar no relógio a temperatura atual e a previsão meteorológica para as próximas 12-24horas.

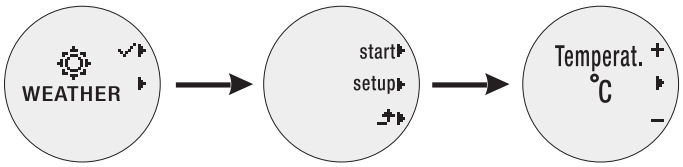
NOTA Os ícones meteorológicos são apresentados abaixo.

Ícones meteorológicos	Significado
	Sol
	Nublado
	Chuva

CONFIGURAÇÃO

Pode configurar a unidade da temperatura antes de visualizar.

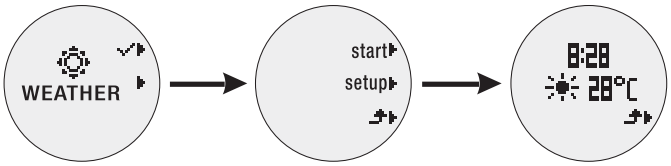
1. No modo **WEATHER** (Meteorologia) pressionar o botão superior (**1**) para entrar.
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar no modo de configuração.
3. Pressionar o botão superior (**1**) ou o botão inferior (**3**) para seleccionar **°C** ou **°F**.
4. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.



VER A TEMPERATURA E A METEOROLOGIA

Pode ver no relógio a temperatura e a previsão meteorológica.

1. No modo **WEATHER** (Meteorologia) pressionar o botão superior (**1**) para entrar.
2. Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar no modo **start** (iniciar). São apresentadas as horas atuais, a temperatura e o ícone da previsão meteorológica
3. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



VER A METEOROLOGIA NO APLICATIVO

Só pode ver no relógio a temperatura e a previsão meteorológica.

PERFIL CAMINHADA

No perfil da caminhada pode configurar e monitorizar diferentes valores, como a distância, a altitude, a pressão ao nível do mar, etc. A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

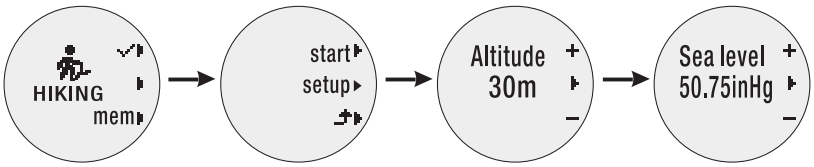
- Altitude
- Nível do mar

CONFIGURAÇÃO

Tem de introduzir o valor da altitude e do nível do mar antes de começar a caminhada. Pode pesquisar o site Web da sua estação meteorológica local para obter informações sobre o local onde vive ou uma cidade em particular.

Configuração da altitude e do nível do mar:

1. No modo **HIKING** (Caminhada), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Alternar o botão do meio (**2**) para configurar a altitude e a sua unidade de medição [**m** ou **ft** (pés)] e a pressão ao nível do mar e a sua unidade de medição (**inHg** ou **hPa**).
3. Pressionar o botão superior (**1**) para aumentar o valor ou selecionar a opção; premir o botão inferior (**3**) para diminuir o valor ou selecionar a opção.

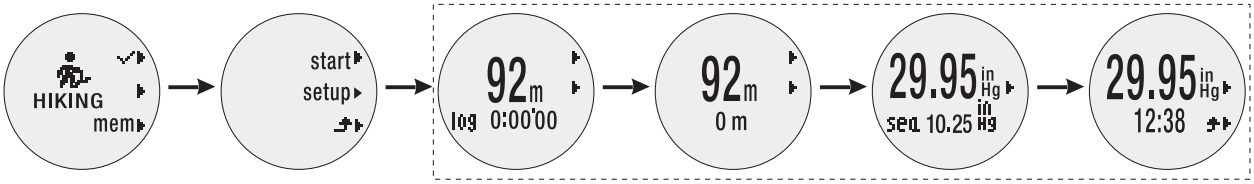


VER OS REGISTROS DURANTE A CAMINHADA

Pode ver os vários valores monitorizados, como a altitude actual, a diferença de altitude, a pressão local ou a pressão ao nível do mar, entre outros. Podem ser registados no máximo10 registos temporais.

Configuração da altitude e do nível do mar:

1. No modo **HIKING** (Caminhada), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **setup** (Configurar).
2. Pressionar o botão superior (**1**) novamente enquanto inicia a caminhada. É visualizada a altitude do seu local e as horas. Pressionar o botão superior (**1**) novamente para a contagem do tempo.
   OU
   Manter pressionando o botão superior para repor o tempo a **0:00'00**.
3. Alternar o botão do meio (**2**) para ver outras telas e dados.
   - Altitude da sua localização atual e diferença de altitude
   - Pressão local e pressão ao nível do ma
   - Pressão local e horas atuais
4. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



VER OS REGISTROS DEPOIS DA CAMINHADA

Pode ver os registros depois da caminhada. O registro é ordenado por data e hora.

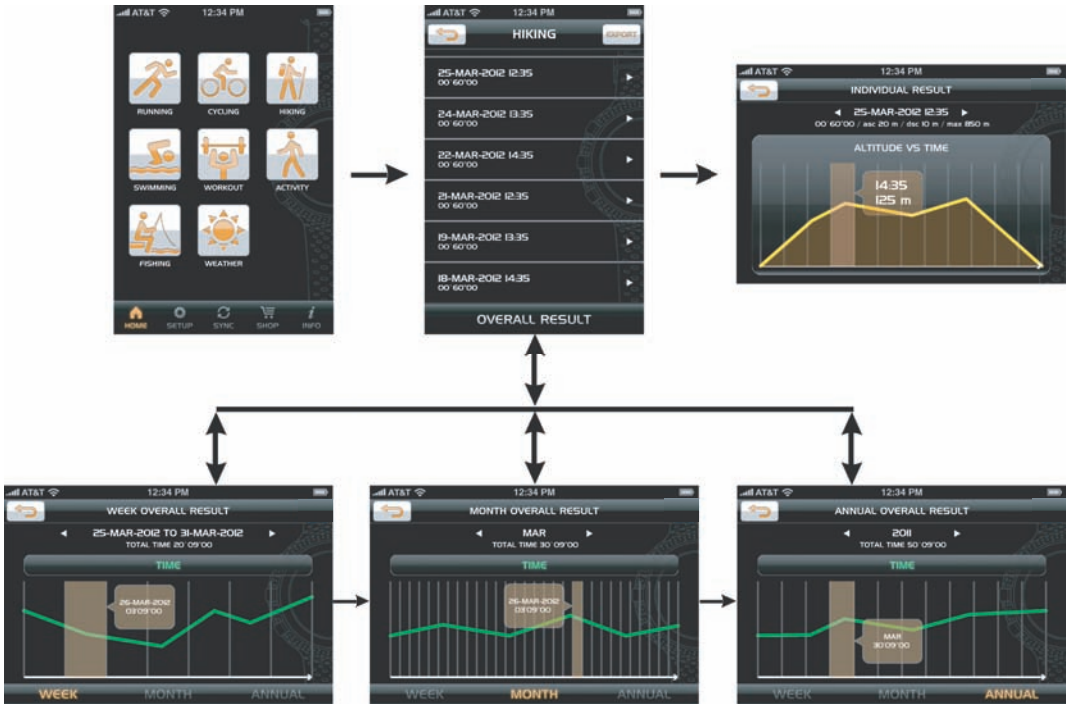
Para ver o registro:

1. No modo **HIKING** (Caminhada), pressionar o botão inferior (**3**) para entrar no modo memória. Verá o número total de registros de tempo disponíveis, a data e a hora.
2. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o registro desejado.
3. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar.
4. Alternar o botão do meio (**2**) para ver o tempo acumulada da caminhada, um gráfico representando a sua altitude, a altitude de ascensão, a altitude de descida e a altitude máxima da caminhada.
5. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.

VER O REGISTRO DA CAMINHADA NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar os registros da caminhada no dispositivio móvel.

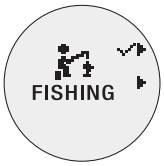
1. Entrar na página dos perfis na sua aplicação. Tocar no ícone do perfil **HIKING** (caminhada).
2. Os registros **HIKING** (Caminhada) são apresentados por data e hora. Seguir os passos abaixo.
   - Tocar no registro que deseja ver ou tocar em **EXPORT** (Exportar) para transmitir os dados por e-mail.
   - Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver outro conjunto de registros.
3. Tocar em **OVERALL RESULT** (Resultado geral) para entrar. Depois, pode tocar em **WEEK** (Semana), **MONTH** (Mês) e **ANNUAL** (Anual) para ver cada gráfico de resultados gerais. Deslocar a tela para a esquerda ou para a direita para ver o gráfico por cada unidade de tempo. Tocar em cada uma das barras do gráfico, os dados particulares são apresentados, tocar novamente para desaparecem.
4. Tocar em na tela para sair.



PERFIL PESCA

Para usar o perfil **FISHING** (Pesca) para prever o intervalo de tempo para a melhor pescaria no seu local nos próximos 14 dias. Tem de configurar antes de usar.
A configuração inclui essencialmente as seguintes partes:

- Latitude
- Longitude

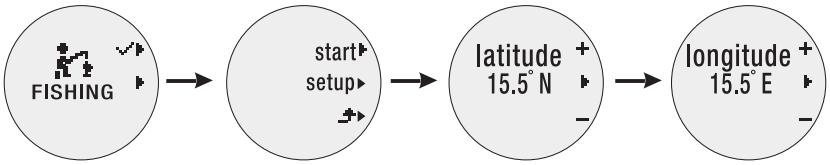


CONFIGURAÇÃO

Seguir os passos abaixo:

Configuração da latitude e da longitude:

1. No modo **FISHING** (Pesca), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo de configuração.
2. Alternar o botão do meio (**2**) para entrar no modo da latitude e da longitude. Pode pressionar o botão superior (**1**) ou o botão inferior (**3**) para selecionar a unidade de medição (**N**orth, **S**outh, **E**ast, and **W**est) (Norte, Sul, Este e Oeste).
3. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a seleção.
4. Pode definir o valor. Pressionar o botão superior (**1**) para aumentar o valor ou premir o botão inferior (**3**) para diminuir o valor.
5. Pressionar o botão do meio (**2**) para confirmar a configuração.

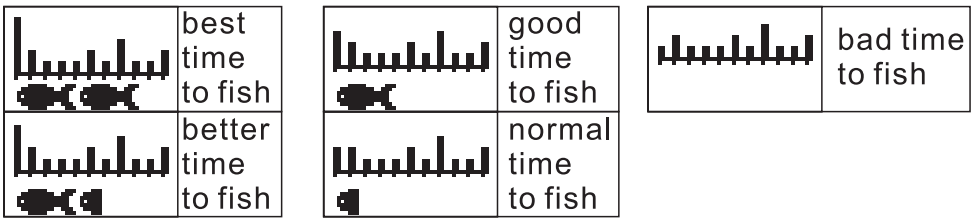


VER O ESTADO DURANTE A PESCA

Você pode visualizar o volume de peixe da tendência prevista nas próximas 10 horas desde o dia de hoje e para os próximos 14 dias. O ponto temporal de início do gráfico da tendência é a hora atual.

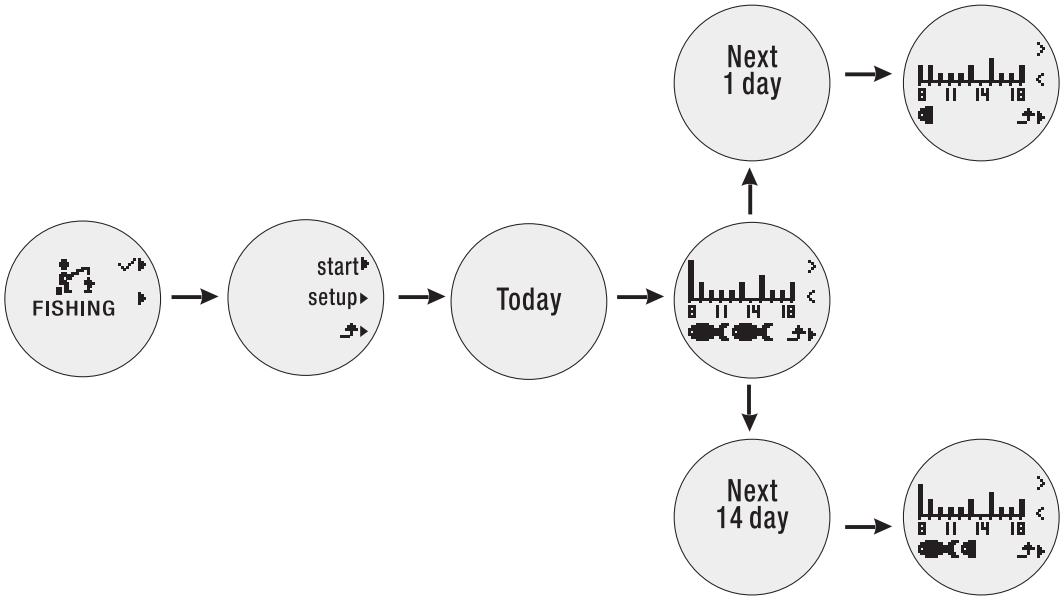
Para visualizar hoje:

1. No modo **FISHING** (Pesca), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo start (iniciar).
2. É visualizado **Today** (Hoje) e aparece o gráfico da previsão de peixe após 3 segundos. Os gráficos abaixo são para sua referência para reconhecer o estado.
3. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



Para ver outros dias:

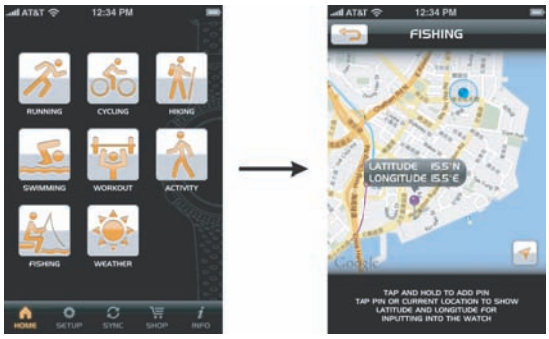
1. No modo **FISHING** (Pesca), pressionar o botão superior (**1**) para entrar no modo **start** (iniciar).
2. Pressionar o botão superior (**1**) para entrar na tela **Next 1 day** (Próximo 1 dia), após 3 segundos aparece o gráfico de previsão relacionado. Alternar o botão superior (**1**) para selecionar o dia desejado.
   OU
   Pressionar o botão do meio (**2**) para entrar na tela **Next 14 day** (Próximos 14 dias), após 3 segundos aparece o gráfico de previsão relacionado. Alternar o botão do meio (**2**) para selecionar o dia desejado por ordem inversa.
3. Pressionar o botão inferior (**3**) para sair.



VER O REGISTRO DE PESCA NO APLICATIVO

Você pode transferir a memória para seu aplicativo e visualizar o local da pescaria prevista no mapa.

1. Entrar na página dos perfis no seu aplicativo. Tocar no ícone do perfil **FISHING** (Pesca).
2. No mapa, existe um marcador roxo no local da previsão com a atitude e a longitude, ou toque em para visualizar a sua localização atual.
3. Tocar em na tela para sair.



RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Ssmart é resistente à água até 5ATM (50 metros). Isto significa que pode usar o relógio para nadar ou em outras actividades esportivas aquáticas (como surfe) mas não deve ser usado para snorkeling e mergulho em águas profundas.

NOTA

- Certificar-se de que os botões e o compartimento das pilhas estão bem herméticos e intactos antes de expor o relógio a água em excesso.
- Evitar pressionar os botões quando estiver na água ou durante tempestades grandes, uma vez que isto pode fazer com que a água entre no relógio, resultando num mau funcionamento.
- Mesmo sendo resistente à agua, como os sinais de rádio não são transmitidos na água, a transmissão de sinal entre o relógio e os acessórios, como o cinto de peito, não é possível dentro de água.

LUZ DE FUNDO

Tocar duas vezes para ativar a luz de fundo. Para uma luz de fundo mais prolongada, toque no vidro três vezes de forma consecutiva.

SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

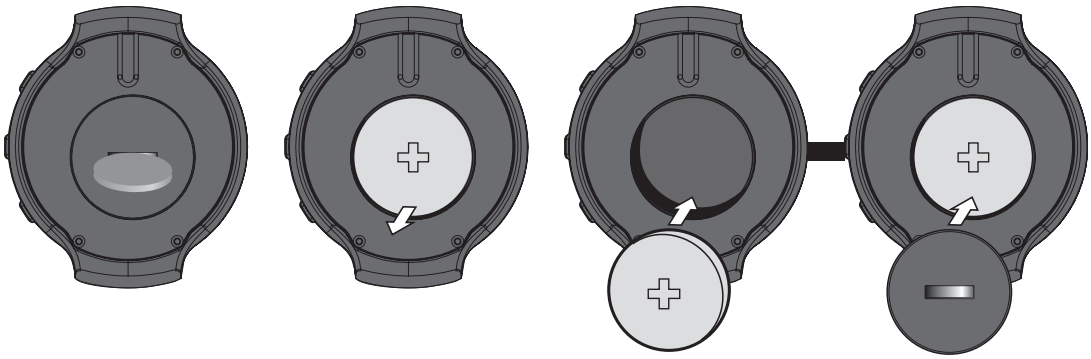
Se a pilha do relógio estiver fraca, o ícone é visualizado na tela. Se a pilha estiver fraca no modo **CONNECT** (Ligar), é visualizado **pls change batt. for update** (Substituir pilha para a atualização). Para um desempenho ideal, é necessário substituir a pilha do relógio, como referido abaixo:

NOTA

Para obter uma pilha de substituição, você pode adquirir em um revendedor de artigos eletrônicos ou ligar para o nosso serviço de atendimento ao cliente para obter informações.

Para substituir a pilha do relógio:

1. Usar uma moeda para abrir a tampa do compartimento das pilhas.
2. Remover a pilha usada e inserir uma pilha nova de lítio CR2032, 3V.
3. Fechar a tampa usando a moeda.



ESPECIFICAÇÕES

RELÓGIO	
Formato das horas	Formato 12/24 horas com horas/minutos/segundos
Formato da data	DD/MM ou MM/DD
Intervalo de anos	2012 - 2061
Alarme	Alarme com configuração diária, dia da semana ou fim-de-semana Só disponível para horas 1
TREINO	
Intervalo de tempo do exercício	00:00:00 a 99:59:00
Intervalo do tempo de descanso	00:00:00 a 99:59:00
Zona alvo do ritmo cardíaco	Queima de gordura, aeróbica, anaeróbica
Intervalo do ritmo cardíaco	0, 30-240 bpm
Intervalo da medição de distância	0-599,9 unidades (km ou milhas)
Intervalo de medição do passo	0 a 99999
Intervalo do temporizador do passo	00:00:00 a 99:59:00
Contagem máxima de circuitos	99
Intervalo de medição da cadência	0 a 9999,99 unidades (unidades em km ou milhas)
Intervalo de medição do passo	0 a 99999
Intervalo de medição da cadência	1 a 199 rpm
Número de intervalos no treino	2 a 5
Intervalo de calorias	0 a 9999 kcal
Intervalo da percentagem de queima de gordura	0 a 100%
Intervalo de calibração da distância	0,4-2,0 km
Intervalo de reputação do exercício	0-999
Intervalo do tamanho da roda	800-3000 mm
Intervalo do tamanho da piscina	25 metros / 50 metros
Intervalo do valor MET	3-13 MET
Intervalo das séries de exercício físico	1-9 séries
Intervalo da reputação do exercício físico	1-99 reputações
USUÁRIO	
Intervalo da data de nascimento	1913-2012
Intervalo do peso	20-225 kg (44-496 lbs)
Intervalo da altura	69-231 cm (2’3-7’7 polegadas)
Intervalo do passo	22-152 cm (11-60 polegadas)
ALIMENTAÇÃO	
Relógio	1 pilha de lítio CR2032 3V
AMBIENTE DE FUNCIONAMENTO	
Temperatura de funcionamento	Para o relógio0°C a 40°C (32°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	Para o relógio -20°C a 60°C (-4°F a 140°F)

PRECAUÇÕES

- Limpar somente com um pano suave ligeiramente molhado com água quente ou sabão suave.
- Não exerça força excessiva no produto nem o submeta a choques, pó, mudanças de temperaturas ou humidade. Nunca exponha o produto à luz solar direta por períodos prolongados. Tal tratamento pode resultar em funcionamentos incorretos.
- Não alterar os componentes internos. Ao fazê-lo invalidará a garantia do produto e pode causar danos. A unidade não contém peças reparáveis pelo usuário.
- Não riscar a tela LCD com objetos duros porque isto pode causar danos.
- Remover as pilhas se o produto necessitar ser armazenado por um longo período de tempo.
- Ao substituir as pilhas, usar novas pilhas, tal como especificado neste manual.
- O produto é um instrumento de precisão. Nunca tente abrir este dispositivo. Contactar o revendedor ou o nosso serviço de atendimento ao cliente caso o produto tenha de ser reparado.
- Devido a limitações de impressão, o mostrador apresentado neste manual pode ser diferente do mostrador atual.
- Os conteúdos deste guia de início rápido não podem ser reproduzidos sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e os conteúdos do guia de início rápido podem ser alterados sem prévio aviso. Para obter instruções completas sobre a utilização do produto, consulte o manual de usuário online em www.oregonscientific.com. A versão em inglês do manual contém a descrição do modo de funcionamento mais atualizada.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite o nosso website (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos da Oregon Scientific.

Para colocar qualquer tipo de questão, contacte o nosso Serviço de Apoio ao Cliente através do endereço sac@oregonscientific.com.br.

“Para maiores informações, contatar o SAC - Serviço de Atendimento a Cliente - (11) 3523-1934 ou email: sac@oregonscientific.com”.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Oregon Scientific declara que este(a) Ssmart Watch (Relógio Inteligente) (Modelo: SE900 ou RA900) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz 29999/5/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

PAISES SUJEITOS A NORMA R&TTE

Todos os paises da União Européia, Suíça (CH)

e Noruega (N)